

Susanna Haapaniemi & Marianne Haapua

ARKI AISOIHIN!

Nuorten arjenhallintataitojen tukeminen toiminnallisilla menetelmin lipajalla

ARKI AISOIHIN!

Nuorten arjenhallintataitojen tukeminen toiminnallisilla menetelmin lipajalla

Susanna Haapaniemi & Marianne
Haapua
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Sosiaalialan koulutusohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijät: Haapaniemi Susanna & Haapua Marianne

Opinnäytetyön nimi: Arki aisoihin! Nuorten arjenhallintataitojen tukeminen toiminnallisilla menetelmin lipajalla

Työn ohjaajat: Vanhala Aira & Onkalo Päivi

Työn valmistuslukupäivä- ja vuosi: Elokuu 2015

Sivumäärä: 48 + 31

Opinnäytetyömme on projektimuotoinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena on nuorten arjenhallintataitojen edistäminen. Välineeksi tähän tavoitteeseen suunnittelimme toiminnallisia harjoitteita sisältävän sähköisen kansion. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä lissä sijaitsevan lipajan kanssa. Opinnäytetyömme tilaus tuli lipajan työntekijöiden halusta kehittää toimintaansa monipuolisemmaksi. Toiminnan ja harjoitukset olemme suunnanneet siis työpajalla olevien nuorten arjenhallintataitojen tueksi.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutui keväällä 2015, jolloin toteutimme kaksi suunnittelemiimme toiminnallisiin harjoituksiin perustuvaa ryhmämuotoista toimintakertaa. Näillä kerroilla testasimme suunnittelemiämme toiminnallisia harjoituksia käytännössä. Myös lipajan työntekijöiden toiveena oli nähdä, miten harjoituksia toteutetaan käytännössä. Molempina toimintakertoina toiminnassa mukana olleet nuoret osallistuivat etukäteen suunnittelemaamme rastimuotoiseen toimintaan, joka tähtäsi nuorten arjenhallintataitojen edistämiseen. Keräsimme palautetta koko projektista käymällä toimintaan osallistuneiden nuorten kanssa suullisen palautekeskustelun toteuttamastamme toiminnasta. Toimintaan osallistuneet työntekijät antoivat meille palautetta toiminnasta, sekä suunnittelemaamme kansiosta. Lisäksi teimme koko projektista itsearvion. Tuotteemme, eli kansion lopullinen sisältö muokattiin saamamme palautteen pohjalta. Kansion harjoitusten toteutus sekä niiden ohjaus perustuu sosiaalipedagogisille pääperiaatteille, joita ovat dialogisuus, osallistuminen, toiminnallisuus, elämyksellisyys, yhteisöllisyys ja osallistaminen. Pyrimme sekä toiminnassamme että harjoitusten suunnittelussa tuomaan esille välittömän vuorovaikutuksen merkitystä toiminnan onnistumisen kannalta.

Toiminnan arviointi perustui toimintaan osallistuneiden nuorten kanssa käytyyn ryhmäkeskusteluun, lipajan työntekijöiden antamaan palautteeseen, sekä omaan havainnointipäiväkirjaamme. Arvioimme näiden aineistojen pohjalta tavoitteidemme saavuttamista sekä meidän suunnitteleman toiminnallisen kansion hyödyllisyyttä ja merkitystä toimintaan osallistuneille, lipajan työntekijöille, sekä meille itselle. Osallistujat kokivat opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden heille mielekkääksi ja lipajan työntekijät arvioivat toiminnallisen kansiomme olevan hyödyllinen lisä heidän toimintaansa. Lipajan työntekijät aikoivat ottaa toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion vakituisen käyttöön toiminnassaan, mutta kansion todellinen hyöty lipajalle selviää vasta pidemmällä aikavälillä.

Asiasanat: Toiminnallisuus, työpaja, arjenhallinta, ryhmä

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme, option

Authors: Haapaniemi Susanna & Haapua Marianne

Title of thesis: Arki aisoihin! Supporting daily- life skills of young people at lipaja

Supervisors: Vanhala Aira & Onkalo Päivi

Term and year when the thesis was submitted: August 2015 Number of pages: 48+31

Our thesis is a project-type thesis and its goal is the improvement of skills needed to manage daily life for young people. We designed a digital portfolio of exercises as a tool for achieving this goal. Our thesis was done with collaboration from lipaja, located in Ii. The demand for our thesis work emerged from the willingness of lipaja's employees to diversify their activities, therefore, the activities we designed are aimed to support young people in managing their daily lives.

The functional part of our thesis work was realised in Spring of 2015, a time during which we conducted two sessions of activities, based on the functional activities that we had designed. During these sessions we tested the activities that we had designed in practice. The employees of lipaja also had wished to witness how the activities we had designed are put into practice. During both sessions young people took part in short activities, that we had designed beforehand, designed to improve their skills of managing daily life. Feedback on our project, and the activities we had designed, was collected directly from our participants during a verbal feedback discussion. The employees that were involved in the activities also gave us feedback on the activities, and the digital portfolio we had designed. Furthermore, we also completed a self-evaluation on our entire project. Our end-product, the digital portfolio, was finalized according to the feedback we received. The design of the exercises in the portfolio and the manner in which they are designed to be conducted, is based on the main principles of Social Pedagogy, which are dialogue, involvement, activity, experience, community and encouraging participation. Our goal is to show the importance of immediate interaction in our own work, the design of the activities, and during the functional activities themselves for the success of the activity.

Evaluation of our activities was based on a group conversation with all the participants, feedback from lipaja's employees and our own observational diary. We used these materials to assess how we achieved our goals and the usefulness and meaningfulness of the portfolio we designed to the participating young people, lipaja's employees and to ourselves. The participants felt that the activities of our thesis were meaningful and lipaja's employees estimated that our digital portfolio of functional activities would be a beneficial addition to their operation. Employees of lipaja were planning to integrate the functional portfolio in their regular operation, however, the real value of the portfolio to lipaja will become evident on a longer time span.

Keywords: Activity, workshop, daily-life management, group

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUOTEKEHITYKSEN TAVOITTEET	9
2.1	Prosessin tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi	9
2.2	Oman oppimisen tavoitteet.....	10
3	NUORUUS JA ARJEN HAASTEET	11
3.1	Nuoruus ikävaiheena.....	11
3.2	Arjenhallinta osana elämänhallintaa	12
4	RYHMÄTOIMINNAT ARJEN TAITOJEN TUKENA.....	15
4.1	Arjentaitojen oppiminen toiminnallisessa ryhmässä	15
4.2	Sosiaalipedagogisella ohjauksella kohti yksilön monipuolista tukemista	19
5	OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	23
5.1	Oppinäytetyön lähtökohdat.....	23
5.2	Tuotteen kehittäminen ja muotoilu	24
5.3	Toiminnan tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi	25
5.4	Toiminnan kohderyhmä, yhteistyötaho ja ympäristö.....	28
5.5	Prosessin kulku	29
5.6	Ryhmämuotoisten toimintakertojen toteutuminen.....	32
6	KEHITTÄMISPROSESSIN ARVIOINTI	34
6.1	Arviointiaineiston keruu	34
6.2	Tavoitteiden saavuttaminen.....	36
7	POHDINTA	40
7.1	Työpajatoiminnan kehittämistarpeen arviointia.....	40
7.2	Eettisyys	42
7.3	Yhteistyö lipajan kanssa.....	43
7.4	Oman oppimisen ja oman toiminnan arviointia.....	44
	LÄHTEET.....	47
	LIITTEET	49

1 JOHDANTO

Virallinen työttömyysaste osoittaa, että nuorisotyöttömyys on Suomessa merkittävä ongelma. Vuoden 2015 helmikuussa työttömyysaste oli 10,1%. Helmikuussa 2015 15-24 -vuotiaiden työttömien osuus työvoimasta oli 25,5%. Nuorisotyöttömyys on kasvussa, sillä vuotta aiemmin työttömiä nuoria oli 2,6% vähemmän. (Tilastokeskus 2015, hakupäivä 30.3.2015). Kaikista ikäryhmistä juuri nuorilla on eniten kokemuksia työttömänä olemisesta. Työttömyys ei ole vain yksilön ongelma, vaan myös yhteiskunnan tulee kantaa asiassa oma vastuunsa. Tulevaa työuraa ajatellen työttömyyskokemuksilla voi olla hyvinkin pitkäaikaisia vaikutuksia. Nämä vaikutukset syntyvät muun muassa siitä, että nuori ei huonona aikana työmarkkinoille tullessaan saa työkokemusta, eikä työstä saatavaa osaamista tai tärkeitä kontakteja. Pitkittänyt työttömyys voi toisaalta myös heikentää jo aiemmin hankittua osaamista. Etenkin juuri tällä hetkellä nuorten työttömyys on iso ongelma, sillä nuorten rekisteröitynyt työttömyys on Suomessa kääntynyt uudelleen nousuun vuosien 2010 ja 2011 suotuisan kehityksen jälkeen. (Hämäläinen & Tuomala 2013, 1-2).

Ne nuoret, jotka eivät opiskele mitään tai edes hae itselle työtä, ovat suurimmassa syrjäytymisvaarassa. Tähän ryhmään vuonna 2012 kuului suomalaisista 15-19 -vuotiaista nuorista 2,6 prosenttia ja 20-24 -vuotiaista suomalaisnuorista 7 prosenttia. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että lyhytaikainen nuorena koettu työttömyys ei tarkoita syrjäytymisuhkaa. Täytyy ottaa huomioon myös se, että tilastolukuihin päätyy myös henkilöitä, joita ei tosiasiallisesti voi laskea syrjäytymisvaarassa olevien joukkoon. Tällaisia ovat esimerkiksi kotonaan lasta hoitavat tai armeijassa olevat nuoret. (Hämäläinen & Tuomala 2013, 6). 1.1.2013 tuli voimaan nuorten yhteiskuntatakuu, jonka mukaan jokaiselle alle 25-vuotiaalle nuorelle sekä alle 30-vuotiaalle vastavalmistuneelle tarjotaan kolmen kuukauden sisällä työttömäksi joutumisesta työ-, opiskelu-, työpaja-, harjoittelu- tai kuntoutuspaikka. Nuorisotakuuseen liittyy myös koulutustakuu. Tällä tarkoitetaan sitä, että jokaiselle nuorelle, joka on päättänyt peruskoulunsa, taataan koulutuspaikka lukiosta, ammatillisesta oppilaitoksesta, työpajasta, oppisopimuksella tai kuntoutuksesta. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2014, hakupäivä 16.2.2015). Nuorisolain 3. luvun pykälässä 7b käsitellään etsivää nuorisotyötä, jonka tehtävänä on tavoittaa tuen tarpeessa olevat nuoret ja löytää heille ne tuet ja palvelut, jotka parhaiten tukevat nuorten kasvua, itsenäistymistä, sekä työmarkkinoille tai koulutukseen pääsyä. Etsivä nuorisotyö perustuu nuorelta itseltään saatuun tietoon sekä hänen arvioonsa omasta tuen tarpeestaan. (Nuorisolaki 72/2006 3:7).

On myös säädetty laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteistyöpalvelusta. Tämä tarkoittaa yhteistoimintamallia, jossa arvioidaan työttömien palvelutarpeet, suunnitellaan sellaiset palvelukokonaisuudet jotka ovat työttömien työllistymisen kannalta tarkoituksenmukaisia, sekä vastataan siitä että työllistymisprosessi työttömän kohdalla edistyy. Tämä kaikki tapahtuu työ- ja elinkeinotoimiston, kunnan sekä Kansaneläkelaitoksen yhteistyössä. Monialaiseen yhteistyöpalveluun sisältyy edellä mainittujen toimien lisäksi myös prosessin jatkuva seuranta lain määrittämällä tavalla. (Laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteistyöpalvelusta 1369/2014). Työpajatoiminta on yksi mahdollinen keino vastata työttömän ihmisen palvelutarpeeseen.

Suurin osa työpajatoimintaan osallistuvista nuorista on peruskoulun päättäneitä tai keskeyttäneitä, vailla ammatillista tutkintoa olevia nuoria. Viime vuosina peruskoulun keskeyttäneiden nuorten osuus on ollut kasvussa. Vuosina 2008-2009 oppivelvollisuutensa kokonaan laiminlyöneitä nuoria 65 687:stä nuoresta oli 39, ja ilman peruskoulun päättötodistusta eronneita oli yhteensä 150. Vuosina 2012-2013 oppivelvollisuutensa kokonaan laiminlyöneitä 60 323:sta nuoresta oli 85 kappaletta, ja ilman peruskoulun päättötodistusta eronneita oli yhteensä 202. (Tilastokeskus 2004, hakupäivä 12.1.2015). Nuorten työpajojen perinteisenä tehtävänä on nuorten ohjaaminen koulutukseen tai työhön. Uudempana toimintana työpajoihin on tullut nuorille annettava yksilöllinen tuki, sekä elämäntaitojen kartuttaminen. Näillä toimilla pyritään siihen, että nuorten syrjäytymiskierre voitaisiin katkaista mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 33-34. Hakupäivä 20.5.2014). Työpajat tarjoavat myös kuntouttavaa työtoimintaa, jolla pyritään saamaan mukaan kaikki nuoret, joilla ei ole työtä, koulutusta, eikä muita työvoimapolitiittisia toimenpiteitä. Näille nuorille laaditaan aktivointisuunnitelma, joka voi sisältää erilaisia toimenpiteitä työllistymistä edistämään, sekä erilaisia sosiaali- ja terveystaloudellisia palveluita. Näitä voivat olla esimerkiksi kuntouttava työtoiminta, jota työpajoissa toteutetaan. (Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007, 34-35. Hakupäivä 20.5.2014).

Työpajatoiminta on oleellinen osa nuorten syrjäytymisen ehkäisyä. Haasteena työpajatoiminnan kannalta on kuitenkin saada sellaiset nuoret tavoitettua työpajatoiminnan piiriin, jotka sitä eniten tarvitsisivat ja siitä hyötyisivät. Työpajatoiminnan vapaaehtoisuuden vuoksi haasteena on myös saada toiminnasta nuorille niin mielekästä, että he motivoituvat käymään työpajalla säännöllisesti. Pyrimme vastaamaan opinnäytetyöllämme juuri tähän haasteeseen, sillä tarkoituksenamme oli suunnitella nuorille mahdollisimman mielekkäitä harjoituksia, jotka motivoisivat nuoria käymään työpajalla ja paneutumaan harjoitukseen mahdollisimman hyvin, jotta he saisivat mahdollisimman hyvän hyödyn harjoitteista itselle arkielämässä itsenäisesti selviytymiseen.

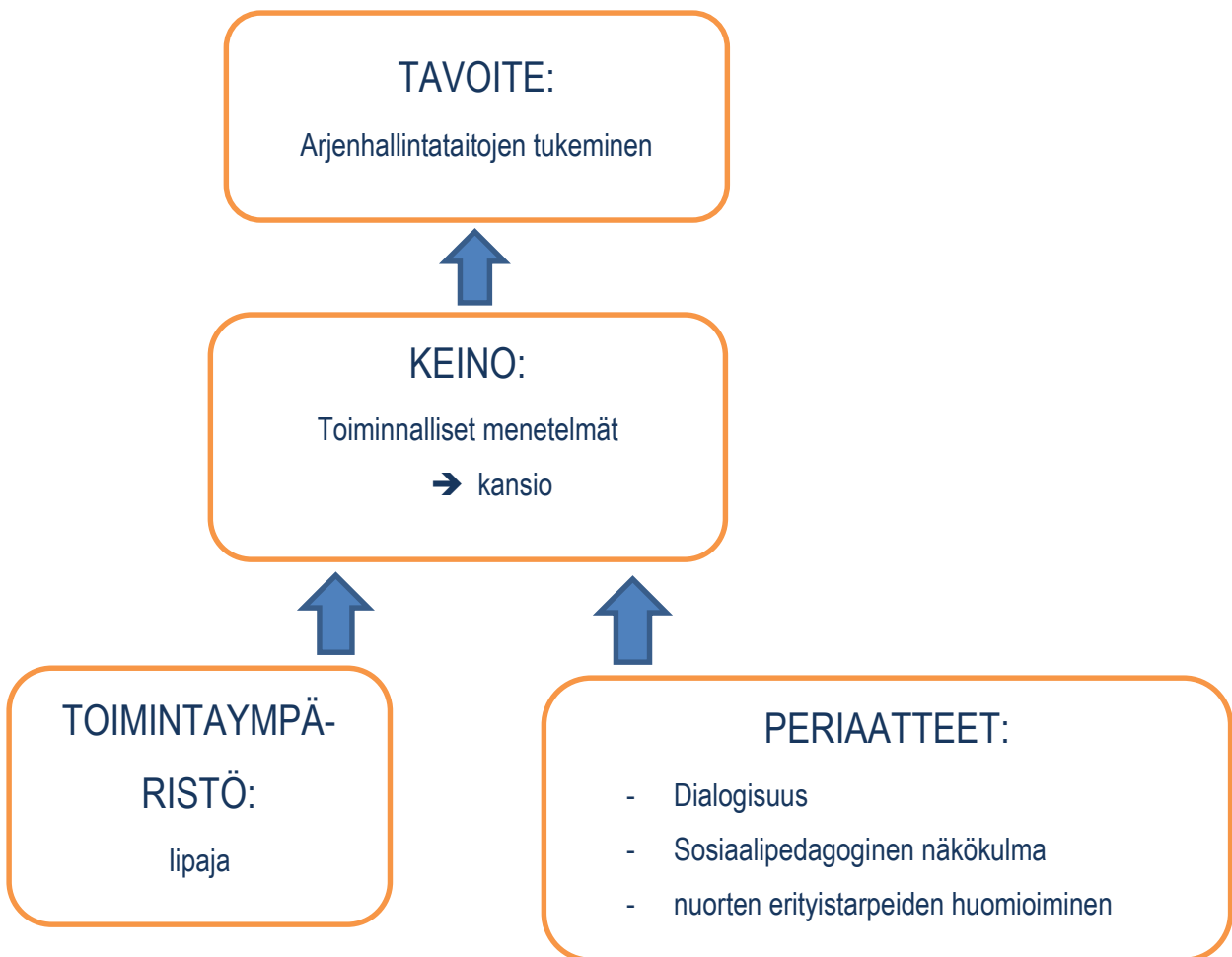
Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorille suunnattujen toiminnallisten harjoitteiden suunnittelun työpajalle, sillä se vaikutti meistä mielenkiintoiselta ja ajankohtaiselta aiheelta. Nuorten pitkäaikaistyöttömyys on ollut viime aikoina paljon puhuttu ilmiö, ja nuorten työttömyysasteikin on viime vuosina ollut korkea. Työpajatoiminta on yksi tapa vastata ilman opiskelu- tai työpaikkaa olevan nuoren aktivoimistarpeeseen. Yhteistyötahonamme toimi lipaja, joka tarjoaa työpajatoimintaa erikäisille. Lipajalla tarjotaan mahdollisuus työntekoon ja apua urapolun suunnitteluun. Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat nuoret ja hyödynsaajana ovat lipaja ryhmätoiminnan kehittämisen tiilajana, sekä nuoret kehitettyjen palveluiden käyttäjänä. Lipajan henkilökunta toivoi, että kehitimme heidän nykyistä työpajatoimintaansa toiminnallisten harjoitusten avulla. Rajasimme opinnäytetyömme tavoitteen nuorten arjenhallintataitojen tukemiseen, johon pyrimme kansiossa kuvattujen toiminnallisten harjoitusten avulla. Kansio on opinnäytetyömme tuloksena syntynyt tuote, joka jää yhteistyökumppanillemme mahdollisesti vakituiseen käyttöön heidän niin halutessaan. Opinnäytetyöprosessimme koostuu tietoperustasta, prosessin toiminnallisesta osuudesta eli kahdesta ryhmämuotoisesta toimintakerrasta, sekä tuotekehitysprosessin konkreettisesta tuotteesta eli toiminnallisia harjoituksia sisältävästä kansiosta.

lipajalla on eri ikäisille työttömille työnhakijoille ohjattua työtoimintaa. Pajan toimintaan osallistuva työtön saa mahdollisuuden tehdä töitä, sekä oppia uusia taitoja. Lisäksi lipaja tarjoaa apua koulutus- ja työelämänpolun suunnittelussa. Tavoitteena työpajajaksolla on edistää henkilön työvalmiuksia sekä elämänhallintataitoja käyttäen apuna työ- ja yksilövalmennusta. Nämä menetelmät ovat toisiaan täydentäviä, ja niiden suhde määritellään jokaisen henkilön kohdalla erikseen henkilökohtaisessa suunnitelmassa, joka laaditaan jokaiselle työpajalla kävijälle. Tavoitteiden toteutumista seurataan säännöllisesti keskustelemalla yhdessä asiakkaan sekä mahdollisesti hänelle tarpeellisen yhteistyöverkon kanssa. lipajalta löytyy kaksi osastoa, joista toinen keskittyy puutyön osaamiseen ja toinen kädentaitoihin. (lin kunta 2014, hakupäivä 10.4.2015).

2 TUOTEKEHITYKSEN TAVOITTEET

2.1 Prosessin tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi

Opinnäytetyömme päätavoitteena on nuorten arjenhallintataitojen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä. Kuten aiemmin mainitsimme, nuorten työpajojen perinteisenä tehtävänä on ollut nuorten ohjaaminen koulutukseen tai työelämään, mutta uudempana toimintana työpajoille on tullut myös nuorten elämäntaitojen kartuttaminen. Pyrimme opinnäytetyöllämme luomaan lipajalle välineen nuorten elämäntaitojen ja erityisesti arjenhallintataitojen tukemiseen. Olemme havainnollistaneet alla olevassa kuviossa 1. prosessin tavoitteita, sekä keinoja niiden saavuttamiseksi.



KUVIO 1. Tuotekehityksen tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi

Pyrimme tukemaan nuorten arjenhallintaa toiminnallisilla harjoituksilla, jotka olemme kuvanneet suunnittelemassamme kansiossa. Kansio jää yhteistyökumppanillemme lipajalle mahdollisesti vakituiseen käyttöön, joten kansiossa kuvattujen toiminnallisten harjoitusten on tuettava nuorten arjenhallintaa. Lisäksi toiminnallisten harjoitusten on oltava soveltuvia toimintaympäristöön, eli yhteistyökumppanina toimineen lipajan tiloihin. Suunnittelemamme kansio on opinnäytetyömme tuloksena syntynyt tuote, joka toimii välineenä nuorten arjenhallintataitojen tukemiseen. Opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena toteuttamamme ryhmämuotoinen toiminta puolestaan mahdollisti toiminnallisten harjoitusten testauksen käytännössä. Toiminnan tavoitteita kuvaamme erikseen myöhemmin luvussa 5.3.

2.2 Oman oppimisen tavoitteet

Päätavoitteenamme oli oppia tekemään työelämää palvelevaa tuotekehitystä, sekä oppia olemaan mukana projektimuotoisessa toiminnassa yhteistyössä työelämän toimijoiden kanssa. Oppimistavoitteemme tukevat sosiaalialan kompetensseja, ja oppimistavoitteista tärkeimpänä pidämme asiakastyön osaamisen kehittämistä toiminnallisen ryhmän ohjaamisen myötä. Tavoitteenamme oli oppia luomaan nuorten kanssaan vuorovaikutussuhde, joka tukee ja rohkaisee heitä olemaan toiminnallisissa harjoituksissa mukana. Lisäksi halusimme oppia huomioimaan toiminnassa nuorten käytössä olevia voimavaroja, sekä soveltamaan asiakastyön menetelmiä käytännössä. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tavoitteenamme oli oppia ohjaamaan sosiaalipedagogisen ohjauksen periaatteiden mukaisesti. Tavoitteenamme oli lisäksi oppia toteuttamaan ohjausta, joka tukee yksilö persoonallista kasvua, korostaa ihmisen arjessa tapahtuvan vuorovaikutuksen laatua, sekä auttaa asiakkaita näkemään omat vaikutusmahdollisuutensa arjessaan. Näiden lisäksi tavoitteenamme oli kehittää kykyämme muokata omaa toimintaamme ja ohjaustapaamme tarpeen vaatiessa, sekä oppia soveltamaan erilaisia toiminnallisia menetelmiä käytännössä.

3 NUORUUS JA ARJEN HAASTEET

3.1 Nuoruus ikävaiheena

Nuoruus voidaan jakaa esimerkiksi kolmeen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat nuoruusiän varhaisvaihe, keskivaihe ja loppuvaihe. Jokainen näistä vaiheista sisältää uusia kehityshaasteita sekä -tehtäviä. Varhaisvaihe sijoittuu noin 13-16 ikävuoteen. Tässä vaiheessa nuori kokee biologisen murrosikänsä, solmii uusia ystävyysuhteita saman ikäisten kanssa sekä protestoi auktoriteetteja vastaan. Nuoruusiän keskivaihe sijoittuu noin 16-19 ikävuoteen. Keskivaiheessa nuori käy läpi identiteettikriisiä sekä kokeilee omia rajojaan. Tässä vaiheessa nuoren ihmissuhteet ovat syvällisiä ja nuori kokee myös voimakkaita samaistumisen ja ihastumisen tunteita (Dunderfelt 1997, 92-93). Nuoruusiän loppuvaihe koetaan 19-25-vuotiaana. Tähän vaiheeseen kuuluvat muun muassa nuoren ideologinen kriisi, seestymisvaihe sekä pohdinta siitä, mikä on oma asema ja tehtävä maailmassa. Nuoruusiän loppuvaiheessa nuori aloittaa itsenäisen elämän. Nuoruudessa opitaan oman yksilöllisyyden kautta ohjaamaan omaa elämää suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Nuoruus on yksilöllisyyden valmistelu- ja kokeilu-aikaa (Dunderfelt 1997, 93).

Toimintamme kohderyhmänä olleet lipajalla olevat nuoret elävät nuoruutensa loppuvaihetta. Tässä vaiheessa on tärkeää, että nuoren oma arjenhallinta selkiytyy. Lisäksi on tärkeää, että nuori löytää arjenhallintansa tueksi hyviä toimintamalleja, sillä nuoruuden loppuvaiheeseen kuuluvat oman aseman pohtiminen yhteiskunnassa sekä itsenäisyyden saavuttaminen omassa elämässä. Arjenhallinnan keinot ja uudet toimintamallit auttavat nuoria itsenäisyyden tunteen saavuttamisessa. Tämä mahdollistaa sen, että nuori voi hahmottaa itsensä ja tehtävänsä myös ympäröivässä yhteiskunnassa.

Nuoruudessa ihmisen yksilöllisyys kehittyy voimakkaasti ympäristössä olevien vastakkaisuuksien kohtaamisten kautta. Näistä kohtaamisista syntyvä ”kitka” herättää nuoruudessa yksilöllisyyden kehittystä. Nuoruudessa yksilön identiteetti selkeytyy ja omat rajat tiedostetaan ja hyväksytään selkeämmin. Yksilö oppii hyväksymään erilaisuuden suhteessa vanhempien ja ystävien odotuksiin (Dunderfelt 1997, 94-95).

Nuoruudessa käydään läpi erilaisia kehitystehtäviä eli haasteita, joiden kohtaaminen ja näistä kohtaamisista selviytyminen mahdollistavat yksilön siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. Kehitystehtävien läpikäyminen kehittää yksilöä (Dunderfelt 1997, 94-95). Nuoruudessa yksilön kehitystehtäviin kuuluvat muun muassa oman maskuliinisen tai feminiinisen roolin löytäminen, oman fyysisen ulkonäön hyväksyminen sekä ruumiin tarkoituksenmukaisen käytön oppiminen, tunne-elämän itsenäisyyden saavuttaminen, avioliittoon ja perhe-elämään valmistautuminen, vastuunotto taloudellisista asioista sekä sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Nuoruudessa yksilö kehittää myös maailmankatsomustaan, arvomaailmaansa sekä moraaliaan, joiden kautta yksilö ohjaa elämäänsä. Toiminnallisten harjoitusten kohderyhmämme eli lipajan nuoret aikuiset, ovat kehitystehtävissään muun muassa taloudellisen itsenäistymisen vaiheessa. Tässä elämänvaiheessa koettu työttömyys tai opiskelupaikan puuttuminen saattaa vaikuttaa negatiivisesti nuoren käsitykseen itsestään taloudellisesti itsenäisenä yksilönä tai siihen, miten nuori voi hyväksyä oman elämäntilanteensa suhteessa muihin saman ikäisiin.

3.2 Arjenhallinta osana elämäntilannetta

Arjenhallinta on omien tietojen ja taitojen avulla omaan elämään ja lähiympäristöön vaikuttamista, ja tämän osaamisen kehittämistä. Näiden lisäksi olennaista arjenhallinnassa on vuorovaikutustaidot, sekä tiedon hankinnan ja hankitun tiedon käsittelyn taidot. Lähtökohtana arjenhallinnassa on luoda semmoinen tila, joka tuo fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista turvallisuutta. Turvalliseksi koettu oma tila on edellytys itsetunnon sekä identiteetin kehittymiselle. Tämä tila voi olla joko henkilökohtainen, tai suuremman ryhmän luoma yhteinen toiminnan ja olemisen keskus. (Kivelä & Lempinen 2010, 12).

Nuorten aikuisten arjenhallintataitoihin vaikuttavat nykyaikana muun muassa digitalisoituminen, eli nuorten on hallittava uusia teknologiataitoja sekä ajankäyttö teknologian parissa. Informaatioteknologian kehitys on tuonut uudenlaisia näkökulmia sekä toimintamalleja, jotka vaikuttavat arjenhallintaan ja käsitykseen kodin toiminnosta. Median ja teknologian käytöstä on tullut uusi kotitaloustyö: median ja teknologian käytön hallinta. Suurin osa nykypäivän asioinnista on siirtynyt verkkoon, ja sosiaalisen median kautta hoidetaan myös paljon sosiaalisia suhteita ja -kanssakäymistä. Arjenhallinnassa tarvittavat taidot ovat muutenkin monimutkaistuneet. Nuoren aikuisen täytyy arjessaan hallita taloustaidot, kestävä kulutus sekä ajankäyttö. Nuoret aikuiset mieltävät kotitalouden taidot perinteisesti, vaikka esimerkiksi teknologian käyttö on lisääntynyt ja nuoret aikuiset viettävät

paljon aikaa median parissa. Tällaiset muutokset eivät siis poista perinteisiä taitoja, vaan lisäävät uusien taitojen tarvetta (Mäntylä 2010, 3-4, 28).

Arjenhallinnan käsitteeseen liittyvät olennaisesti hyvän elämän taito sekä arvoratkaisut. Arjenhallintaan vaikuttavat se, millainen yksilö itse on sekä millaisia käytännön taitoja hänellä on. Kotitalouden hallinnasta puhuttaessa tarkoitetaan kodin toimintojen ylläpitämistä, voimavarojen jakamista, kykyä arvioida tekijöitä jotka edistävät hyvinvointia, sekä päätöksentekoa. Kotitalouksien toimintaan liittyy muun muassa sosiaalisia tekijöitä ja taitoja, jotka vaikuttavat myönteisesti arjen toiminnassa tarvittavaan sitoutumis- ja ymmärryskykyyn (Mäntylä 2010, 4).

Kotona tapahtuva arjenhallinta voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen, joita ovat fyysinen koti eli ympäristön hallinta, kodin ylläpito eli rutiinien hallinta, kodin vuorovaikutus eli suhteiden hallinta, sekä sisäinen koti eli merkitysten hallinta. (Kivelä & Lempinen 2010, 13-14). Keskitymme opinnäytetyössämme näistä osa-alueista kodin ylläpitoon ja rutiinien hallintaan, sillä tämän osa-alueen harjoittamisesta on mielestämme kaikista eniten konkreettista hyötyä työpajanuorten arkeen. Kodin ylläpitoon liittyy teemoina ajankäyttö, ravinto, raha, työ- ja opiskelu, terveys, hygienia, lepo, arki ja juhla, harrastaminen sekä palveluiden käyttö. (Kivelä & Lempinen 2010, 59). Olemme jättäneet opinnäytetyöstämme pois näistä teemoista työn- ja opiskelun teeman, sillä työpajan ohjaajilla on tähän jo ennestään suunniteltuna omat toiminnalliset harjoitteensa.

Nuoret aikuiset pitävät arjenhallinnassaan ja kodin toiminnoissaan tärkeinä asioina muun muassa nukkumista ja lepäämistä, ruoan valmistusta raaka-aineista ruokalajeiksi, itsestä huolenpitoa, vapaa-ajan toimintoja kuten harrastuksia ja seurustelua, astioiden pesua ja muuta keittiön puhtaanapitoa sekä pyykinpesua (Mäntylä 2010, 14). Muita tärkeitä asioita ovat tiedonhankinta ja medioiden käyttö, ruokailujen suunnittelu ja ostosten teko, talouden pito sekä budjetointi ja säännöllinen siivous ja järjestely. Tärkeinä koettavat asiat vaihtelevat hieman myös sen mukaan, onko kyse yksinäistaloudesta vai lapsitaloudesta (Mäntylä 2010, 14).

Jokaiseen kodin ylläpitoon liittyvään teemaan liittyy oma toimintansa. Ajankäyttöön liittyy erilaiset tekniikat muistamiseen sekä kalenterin käyttö. Ravintoon liittyy tärkeänä osana ruokasuunnittelu, kaupassa käynti, ruoanlaitto, syöminen, tiskaus, ja ostoslistan teko. Raha teemana sisältää muun muassa suunnitelmallisuuden, sekä arvion ja toteutuneen vertailun. Terveys ja hygienia teemana tarkoittaa käytännössä henkilökohtaista hygieniaa sekä kodin puhtaanapitoa. Harrastamisen teema toimintana tarkoittaa tutustumista erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Ryhmätoiminnan

suunnitelmallisuus on myös yksi osa arjen taitoihin liittyviä toimintoja. (Kivelä & Lempinen 2010, 60). Suunnittelemamme toiminnalliset harjoitukset perustuvat edellä mainittuihin teemoihin ja toimintoihin. Harjoitteilla pyrimme vastaamaan mahdollisimman kattavasti nuorten aikuisten tärkeinä pitämiin arjen hallinnan ja kodin toimintojen osa-alueisiin.

4 RYHMÄTOIMINNAT ARJEN TAITOJEN TUKENA

4.1 Arjentaitojen oppiminen toiminnallisessa ryhmässä

Ryhmä tarkoittaa yleensä tiettyä ja rajattua ihmisten joukkoa, joka on koolla jostain määritellystä syystä. Sosiaalipsykologian määritelmän mukaan ryhmä on organisoitunut, eli se on tietoinen itsestään, omista tarkoituksistaan ja rajoistaan. Ryhmä toimii vuorovaikutteisesti ja on keskinäisesti riippuva. Ryhmä on suuntautunut sekä yhteiseen tavoitteeseen, että ryhmäläisten omiin tavoitteisiin. Ryhmällä on johtaja, ja sen toiminta on ohjattua. On kuitenkin selvää, ettei vasta toimintansa alkuvaiheessa oleva nuorten ryhmä voi täyttää näitä kaikkia määritelmiä. Ryhmätoiminnassa tärkeää on itse toiminnan ja siitä oppimisen lisäksi myös ryhmässä oleminen ja ryhmätoiminnan prosesseissa mukana oleminen sekä niistä oppiminen. Nuorten ryhmätoiminta on ammattilaisten ohjaamaa, tarpeisiin perustuvaa tavoitteellista toimintaa, joka kohdistuu nuorten vertaisryhmiin. Nuorten ryhmätoiminnassa käytetään toiminnallisia työmenetelmiä, ja toiminta on luonteeltaan pitkäkestoisista ja säännöllisesti järjestettävää. Ryhmätoiminnassa tärkeää on tunnistaa elämänhallintaa suojaavat tekijät ja pyrkiä mahdollisimman varhaiseen tukemiseen sekä elämänhallinnan riskitekijöiden minimoimiseen. (Kivelä & Lempinen 2010, 28-29).

Nuorten ryhmätoiminnan tavoitteena on edistää nuorten elämänhallintaa, joka puolestaan edellyttää arjen hallinnan taitojen oppista. Yksittäisen ryhmäläisen näkökulmasta ryhmä tarjoaa nuorelle hyvän ympäristön vuorovaikutustaitojen ja yhteistyön tekemisen opetteluun. Nuori saa muilta ryhmätoiminnasta vertaistukea, uusia näkökulmia, sekä yhteisiä kokemuksia muiden nuorten kanssa. Parhaimmillaan vertaisryhmässä jäsenet vahvistavat toisiaan omia ajatuksia esittämällä, uusia ratkaisuja kehittämällä, sekä kommentoidessaan muiden ajatuksia ja ideoita. Jotta ryhmässä tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus edistäisi oppimista, on reflektio tärkeää. Ryhmä toimii reflektion ympäristönä ja välineenä nuorille. Nuoret reflektoivat, eli tarkastelevat, arvioivat, käsitteellistävät, arvioivat sekä palauttavat mieliin ryhmän toiminnan tuottamia havaintoja, elämyksiä sekä kokemuksia. Ryhmä toimii nuorelle ikään kuin peilinä, jonka kautta nuori voi tarkastella itseään, omaa toimintaansa sekä omia valintojaan ja niiden vaikutuksia. Tarkoituksena ryhmätoiminnassa on luoda ryhmäläisille yhteistä kokemushistoriaa yksittäisten ryhmäläisten tapahtumille antamien tulkintojen ja merkitysten kautta. (Kivelä & Lempinen 2010, 29-30).

Espoolaiset nuoret ovat yhdessä asiantuntijoiden kanssa tehneet Rápäten ryhmään -nimisen menetelmäoppaan, jossa nuoret tuovat esille omia kokemuksiaan hyvään ryhmätoimintaan liittyen. Opas on tarkoitettu nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille avuksi nuorten ryhmätoimintojen toteuttamiseen. Oppaassa on neuvoja, tietoja ja kokemuksia ryhmän ohjaamisesta ja järjestämisestä. Opas on tehty nuorten näköiseksi, joten ohjeet oppaaseen on laadittu räpin muodossa. Oppaassa käsitellään muun muassa ohjaajana toimimista. Ohjaajalta oppaan tehneet nuoret toivovat, että ohjaaja panostaisi työn laatuun, auttaisi tarvittaessa, mutta antaisi tilaa riittävästi myös nuorille eikä olisi koko ajan itse äänessä. Nuorten mielipiteitä kannattaa kuunnella, ja heitä tulee rohkaista ryhmässä toimimiseen. Ohjaajan tulee olla mukava, kannustava ja aito ihminen. (Spina & Kytömäki & Muukkonen & Toni 2013).

Rápäten ryhmään -menetelmäoppaan kehittäneiden nuorten mukaan ryhmätoiminnan ohjelman ei tarvitse olla ohjaajien valmiiksi kehittämää, vaan nuoret kannattaa ottaa suunnitteluun mukaan. Näin tapaamisista tulee nuorille kiinnostavia, ja tämä puolestaan motivoi nuoria olemaan ryhmätoiminnassa mukana. Nuoret toivovat rentoa, mutta toiminnallista tekemistä, johon voisi sisältyä esimerkiksi liikuntaa ja ruuanlaittoa. Palautteen keräämiseen nuoret suosittelivat suullista palautetta, mutta myös nimettömään kirjalliseen palautteeseen tulee olla ryhmän hiljaisimmilla jäsenillä mahdollisuus. Nuoret kannustavat ohjaajia antamaan ryhmätoiminnasta myös toiminaan osallistuville nuorille palautetta heidän toiminnastaan. (Spina & Kytömäki & Muukkonen & Toni 2013).

Ryhmätoimintaan sisältyy myös joitakin reunaehtoja. Ryhmätoiminnassa on tärkeää, että ryhmäläiset hyötyvät toiminnasta. Lisäksi on tärkeää, että ryhmäläiset ovat motivoituneita ja sitoutuneita ryhmään ja sen toimintaan. Jokaisella ryhmäläisellä tulisi olla valinnan vapaus sen suhteen, haluaako olla ryhmän toiminnassa mukana vai ei. Ryhmäläisillä tulee myös olla ryhmän tavoitteiden muodostamisessa aito ja tiedostettu rooli. Ryhmän asettamat tavoitteet ovat olennaisia sitoutumisen ja motivaation kannalta. Ensisijainen tavoite ryhmätoiminnalla on saavuttamisen, onnistumisen ja menestyksen kokemusten tavoittelu. Jotta tämä onnistuisi, ryhmän tulee olla joustava ja kykenevä työskentelemään saavuttaakseen tavoitteensa. Ryhmäläisillä tulisi olla jokin asteisia vuorovaikutustaitoja, pitkäjänteisyyttä, kohtuullisen selkeä kuva todellisuudesta, sekä kyky ottaa muut huomioon. Nämä ominaisuudet kehittyvät ryhmätoiminnan ja ryhmään kuulumisen avulla. On myös joitakin ominaisuuksia, jotka hankaloittavat yksilön kykyä toimia ryhmässä. Näitä voivat olla esimerkiksi eristäytyminen, ahdistuminen vuorovaikutustilanteissa, voimakas päihderiippuvuus, itsetuhoisuus tai väkivaltaisuus, sekä epärealistinen kuva todellisuudesta. Edellä mainittujen lisäksi

esimerkiksi akuutit muutokset yksilön henkilökohtaisessa elämässä voivat olla este ryhmäläisen kyvylle toimia, hyötyä tai olla hyödyksi ryhmässä. (Kivelä & Lempinen 2010, 30-31).

Ryhmän toiminnassa täytyy ottaa huomioon lisäksi esimerkiksi ryhmäläisten ikäjakauma, ryhmätoiminnan kesto, sukupuolijakauma, sekä ryhmän koko. Ryhmäläisten ikäjakauman tulisi olla mahdollisimman pieni, sillä elämäkokemus, kehitysvaiheet, tulevaisuuteen suuntautuminen sekä ryhmätoimintaan tarvittavat valmiudet vaihtelevat pienenkin ikäjakauman sisällä jo suuresti. Mikäli ryhmässä on sekaisin sekä tyttöjä että poikia, tulee sukupuolisuuteen liittyvät jännitteet huomioida ryhmätoimintaa suunniteltaessa. Ryhmätoiminnan kestosta on hyvä tiedottaa nuorille heti toiminnan alkaessa, sillä se lisää muun muassa nuoren turvallisuuden tunnetta. Myös mahdollisista muutoksista ryhmätoimintojen tai ryhmätoimintojen keston suhteen tulisi tiedottaa nuorille mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ryhmäkoon olisi hyvä olla mahdollisimman pieni, sillä suuressa ryhmässä yksilön esille tuleminen on haastavampaa. Mikäli nuorella on jotain erityispiirteitä, kuten esimerkiksi vaikeuksia ilmaista itseään, voi suureen ryhmään osallistuminen olla lähes mahdotonta. Pienessä ryhmässä ohjaajan on helpompi kohdata jokainen nuori yksilönä ja huomioida nuorten erityistarpeet. Suositeltava koko ryhmälle nuorten erityistarpeista riippuen olisi 2-8 nuorta. Ohjaaja tämän kokoisessa ryhmässä tulisi olla kaksi tai enintään kolme. Aikuisten määrän ei tulisi olla nuorten määrää suurempi. (Kivelä & Lempinen 2010, 32-33).

Puhuttaessa toiminnallisista ryhmistä, ohjaajan tulisi löytää ohjaukseen oma persoonallinen tyylinsä. Ohjaajan tulisi olla avoin, luottavainen, lämmin, sekä sopivasti humoristinen. Ohjatessaan ryhmää ohjaaja elää ryhmän mukana, ja kertoo jotain myös itsestään ryhmätoiminnan lomassa. Toimintaan vaikuttaa kaikkein eniten se, mitä ohjaaja oikeasti ryhmätoimintaan osallistuvista ajattelee. Täytyykin muistaa että todelliset ajatukset välittyvät toiminnassa muille, vaikka ohjaaja olisi viestinnän ja ilmaisun mestari. Hyvä ryhmätoiminta mahdollistuu asianmukaisella virittäytymisellä ennen itse toiminnan aloittamista. Mikäli ryhmäläisten halutaan ylittävän kynnyksiä, ei ohjaajan tule tehdä niistä liian korkeita. Kaikki yhteistä paikallaoloa ehkäisevät esteet tulisi purkaa, ja ohjaajan tulisi auttaa ryhmäläisiä kertomaan arkisia asioita turvallisella tavalla. Hyvä tapa on laittaa ryhmäläiset miettimään asioita aluksi pareittain, sitten neljästään, ja vasta sen jälkeen esittämään asiansa koko ryhmälle. Toiminnallisessa menetelmässä on tarkoituksena asioiden ulkoistaminen kuuluvaksi ja näkyväksi. Toiminnallisten menetelmien käytössä tärkeää on asioiden uudelleen sisäistämisen mahdollistaminen. Toiminnan jälkeiselle pohdinnalle on hyvä varata riittävästi aikaa, jotta asioiden uuteen yhteiseen järjestymiseen osallistujien mielessä olisi mahdollisuus. Keskustelu on

hyvä asia, ja avoimuus toiminnallisissa menetelmissä tulisi olla luontevaa. Toiminnallisissa ryhmissä ohjaajan tulee pyrkiä lisäämään ryhmän kiinteyttä. Pari- ja pienryhmätyöskentely on hyvä keino ryhmän kiinteyttämiseen, sillä täten ihmisillä on aikaa ja tilaa olla keskenään vuorovaikutuksessa ja tutustua toisiinsa. (Kopakkala 2011, 180-182).

Työpajapedagogiikan mukaisesti tekemällä oppiminen ja toiminnallinen osallistuminen luovat pohjaa oppimiselle. Kokemus toimii pohjana havainnoille ja pohdinnoille, sekä oppimiselle. Ymmärrys kehittyy käytännönläheisyyden, oman tekemisen sekä omakohtaisten kokemusten kautta (Hämäläinen & Palo 2014, 25). Toiminnallisen tukemisen menetelmin työntekijä tai ohjaaja antaa asiakkaalleen tukea arjessa selviytymiseen (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 218).

Työpajapedagogiikassa oppiminen tapahtuu parhaiten silloin, kun nuori itse saa aktiivisesti toimia ja kokeilla asioita, eikä vain passiivisesti vastaanota tietoa. Uuden toimintatavan kehittäminen ja omaksuminen edellyttää reflektoivaa havainnointia, joka saadaan konkreettisesta ja välittömästä kokemuksesta. Kun uutta toimintamallia kokeillaan aktiivisesti, siitä saadaan jälleen konkreettista kokemusta (Hämäläinen & Palo 2014, 26). Jotta oppimiskokemus tuottaisi uusia toimintamalleja, prosessia edesauttaa aktiivisen tekemisen lisäksi myös tavoitteellisuus, onnistumisen kokemukset, sekä se, että opittua tietoa on mahdollista soveltaa käytännössä (Hämäläinen & Palo 2014, 36). Jotta oppimistilanne olisi mielekäs, yhteistoiminnallisuus, tilannesidonnaisuus, vuorovaikutuksen laatu sekä uuden tiedon siirrettävyys tarkoituksenmukaiseksi kokonaisuudeksi ovat tärkeitä tekijöitä (Hämäläinen & Palo 2014, 36).

Ryhmätoimintojen toteutuksella pyrimme siihen, että lipajan nuoret saisivat oman tekemisen ja aktiivisen osallistumisen kautta positiivisia oppimiskokemuksia ja tämän kautta lisää työkaluja hyvän arjen hallinnan toteuttamiseksi. Toiminnallisella osallistumisella pyrimme nimenomaan siihen, että nuori tekee itse havaintoja ja konkreettisen tekemisen kautta muodostaa uusia toimintamalleja arjenhallinnan parantamiseksi. Emme pyri viemään nuorille valmiita ratkaisumalleja, vaan haluamme saada nuoret aktiivisen kokemuksen kautta pohtimaan ja muodostamaan heille sopivia toimintamalleja.

4.2 Sosiaalipedagogisella ohjauksella kohti yksilön monipuolista tukemista

Pohjasimme ohjaustyylimme sosiaalipedagogiseen näkökulmaan siitä, mihin ohjauksella pyrimme. Sosiaalipedagogisella ohjauksella pyritään tukemaan yksilön persoonallista kasvua ja turvaamaan yhteiskuntaan kiinnittymistä. Sosiaalipedagoginen ohjaus on myös pitkälti ihmisten arjessa tapahtuvaa, sekä vuorovaikutuksen laatua korostavaa toimintaa. (Hämäläinen 1999, 61). Sosiaalipedagogisessa ohjauksessa keskeistä on, että asiakkaita autetaan näkemään ja löytämään niitä vaikutusmahdollisuuksia, joita heillä on omassa arjessaan. Asiakkaat tehdään tietoisiksi siitä, että he voivat vaikuttaa eri tavoin elämänsäkuunsa niin yksilöinä kuin yhteisöinäkin. Sosiaalipedagoginen näkökulma tuo myös esille riittävän elämänsäntämisen tärkeyden, joka mahdollistuu kun asiakkaiden subjektiivista vahvistetaan. Subjektiivilla tarkoitetaan sitä, kun yksilö toteuttaa itseään jokapäiväisessä elämässä sekä tietoisesti kehittää itseään ja vaikuttaa elämänsäkuunsa. Subjektiivista vahvistamisella yksilön itsenäisyys kasvaa ja tätä kautta yksilö jäsentää itseään myös yhteiskuntaan osallistuvana toimijana. Subjektiivista vahvistaminen antaa myös yksilölle valmiuksia toimia yhdessä toisten kanssa (Hämäläinen 1999, 62).

Sosiaalipedagogiikassa tärkeinä pidetään muun muassa dialogisuutta, toiminnallisuutta, osallistumista sekä osallistamista. Haluaisimme toteuttaa näitä periaatteita ohjatessamme lipajalla oleville nuorille opinnäytetyöprosessiimme sisältyneet ryhmämuotoiset toimintakerrat. Sosiaalipedagogisessa näkökulmassa tärkeänä nähdään erityisesti se, miten yksilö kiinnittyy ympäröivään yhteiskuntaan, sekä sen erilaisiin toimintajärjestelmiin. Yksilön kehityksen nähdään olevan tiiviisti yhteydessä myös ympäröiviin yhteisöihin. Jos esimerkiksi syrjäytymistä halutaan ehkäistä tai lievittää, täytyy kiinnittää huomiota myös ihmisten yhteisöllisyyteen sekä yhteiskunnan rakenteisiin (Hämäläinen 1999, 15-16). Näin ollen opinnäytetyömme ohjauksen sosiaalipedagoginen näkökulma sekä yhteiskunnallinen osaaminen yhtenä oppimistavoitteenamme liittyvät yhteen.

Sosiaalipedagogiikan käytännön toteuttamisessa tärkeitä periaatteita ovat toiminnallisuus, yhteisöllisyys ja elämyspedagogisuus. Aktiivisuus-, yhteisö-, sekä elämyspedagogisuus toteutuu sosiaalipedagogisessa ohjauksessa. Parhailaan sosiaalipedagoginen työ on tilannesensitiivistä ja vuorovaikutuksellista ja nämä tekijät mahdollistavat yksilöiden täysipainoisen osallistumisen (Hämäläinen 1999, 67). Toisen ihmisen kohtaaminen niin keskustelussa, toiminnassa kuin yhteisössäkin on keskeistä sosiaalipedagogisessa työssä. Dialoginen kohtaaminen on erityisen kasvatuksellista, ihmisen itsetietoisuutta syventävää ja etenkin subjektiivista vahvistavaa. Keskeisessä asemassa on

kohtaamisen vuorovaikutuksen laatu, koska se määrittelee pitkälti, millaista oppimista sekä persoonallisuuden kehitystä voi tapahtua (Hämäläinen 1999, 68-69).

Sosiaalipedagoginen toiminta tulisi nähdä yhä enemmän toimintana, joka ehkäisee ihmisten sosiaalisia ongelmia. Sosiaalipedagogiikassa tavoitteena on tukea asiakkaan subjektiivisuutta ja auttaa häntä itsenäisyyteen sekä arjessa selviytymiseen. (Mönkkönen & Nurro & Väisänen 1999, 21-22). Suunnittelemamme toiminnalliset harjoitukset pyrkivät vastaamaan juuri näihin edellä mainittuihin sosiaalipedagogiikan tavoitteisiin. Keskeisessä osassa harjoituksissa on nimenomaan itsenäisyyteen ja itsenäiseen arjessa selviytymiseen tukeminen.

Kun ryhmää ohjataan arjenhallintataitojen opettelussa, on ohjaajien tärkeää luoda ryhmälle yhteinen ja turvalliseksi koettu tila, jossa toimintaa voidaan harjoittaa. Tämä on edellytys sille, että ryhmäläiset voivat kokea itsensä osallisiksi ja kuuluviksi niin ryhmään kuin yhteiseen tilaankin. Kotia voidaan pitää yhtenä arjenhallinnan toimintakenttänä. (Kivelä & Lempinen 2010, 13). Keskeisessä osassa nuorten ryhmätoiminnoissa ovat nuoret itse, heistä muodostuva ryhmä, sekä ryhmän prosessit. Ohjaajien merkitys muodostuu näistä osa-alueista. Ohjaaja on ja toimii ryhmässä aina nuoria varten, ja ryhmän tulee aina vastata nuorten tarpeisiin. Ryhmätoiminnan ammatillisuus edellyttää tämän asian ymmärtämistä. Ohjaajalla on vastuu ryhmästä, ja ohjaajan tulee olla sitoutunut ottamaan vastuu ryhmästä koko sen toiminnan ajaksi. Sitoutuminen tarkoittaa ohjaajan valmiutta antaa oma ammatillisuutensa ryhmäläisten käyttöön kaikissa tilanteissa. Ohjaajien tulisi olla samoja koko ryhmätoimintaprosessin ajan, sillä ohjaajien pysyvyys luo luottamusta ohjaajien ja ryhmäläisten välille, sekä helpottaa nuoria omien oppimistavoitteidensa saavuttamisessa. Ohjaajien tulee hyväksyä omat rajansa, eikä heidän tule vaatia itseltään tai työpariltaan mahdottomia. Ohjaaja ei voi itse muuttua nuoren oppimiseksi tai motivaatioksi, mutta hän voi tukea, mahdollistaa, kannustaa ja motivoida nuorta prosessin eri vaiheissa. Nuori on lopulta itse vastuussa siitä, minkälaisia merkityksiä hän antaa ryhmätoiminnoista saamilleen kokemuksille. (Kivelä & Lempinen 2010, 42-43).

Ohjaajan tehtävä ryhmässä on vastata niistä tehtävistä, jotka ovat välttämättömiä ryhmän olemassaololle. Ohjaajan tärkeimmät tehtävät on näyttää suuntaa, tehdä päätöksiä, sekä luoda visioita. Ryhmää ei ole, mikäli ryhmältä puuttuu tällainen suunnan näyttäjä, sillä tällaisessa tilanteessa kaikki ryhmäläiset erkaantuisivat toisistaan ja lähtisivät eri suuntiin. Lisäksi ohjaajan tehtävänä on huolehtia sisäisestä organisoinnista, palautteen antamisesta, resurssien hankkimisesta, sekä riittävästä tiedon välittämisestä. (Kopakkala 2011, 89). Nuorten ryhmätoimintojen ohjaamisessa tulee ottaa huomioon myös se, että ryhmässä saattaa olla yksi tai useampi niin sanottu "erilainen oppija".

Tämmöisellä nuorella voi olla esimerkiksi kielellisiä, motorisia tai hahmotuksellisia erityisvaikeuksia, tai vaikeuksia tarkkaavaisuuden ja toiminnan ohjauksen suhteen. Oppimisvaikeudet voivat toisaalta liittyä myös kehityksellisiin vaikeuksiin, psykososiaalisiin ongelmiin, sosiaalisiin ongelmiin, tai älylliseen kehitykseen. Mielenterveyden ongelmat, vaikeat elämäntilanteet, sekä haasteet oman jaksamisen kanssa voivat myös ilmetä oppimisvaikeuksien tavoin. Oppimisvaikeuksia pidetään nykyään ihmisten ominaisuuksina, jotka tulisi ohjaustyössä ottaa huomioon samalla tavalla kun muutkin ihmisen erityispiirteet. Ohjaaja ei saisi liikaa keskittyä nuorten diagnooseihin, vaan sen sijaan ohjaajan olisi tärkeä nähdä itse nuori diagnoosin takana ja etsiä nuoren kanssa keinoja hänen haasteidensa voittamiseen. Vaikka ryhmässä olisikin erilaisia oppijoita, ovat nuoret pääosin kuitenkin ryhmä nuoria ihmisiä joilla on ikätovereidensa kaltaiset haaveet, odotukset ja tarpeet. Ohjaajan on tärkeä ymmärtää työskentelevänsä pääasiassa ihmisten kanssa poikkeavuuksien sijaan. Oppimisen erilaisuus lähtee siitä, että erilaisuus huomioidaan ja hyväksytään. Ohjaukseen tulee varata aikaa, ja toimintatilan tulee olla nuorille turvallinen ja mahdollisimman rauhallinen. Ohjauksen selkiyttämisessä voidaan käyttää apuna esimerkiksi kirjallisia ohjeita, ruumiillista esimerkin näyttämistä, valokuvia tai piirroksia. Ymmärtämistä voi tukea toistamalla asiat useampaan kertaan ja varmistamalla, että kaikki ryhmäläiset ovat ymmärtäneet ohjeet. Ohjaajan tehtävänä on tunnistaa herkästi tilanteet, joissa nuori mahdollisesti tarvitsee erityistukea. Ohjaustyylin tulisi olla rauhallinen, kunnioittava, ystävällinen ja empaattinen. (Kivelä & Lempinen 2010, 45-46).

2000-luvun yhteiskunnassa tarvitaan psyykkisen ja sosiaaliseen toimintakyvyn tukemiseen tähtäviä käytännön sovelluksia. Toimintakyky voidaan käsittää tässä tapauksessa esimerkiksi hyvinvointia edistävien voimavarojen käyttämiseksi niin henkilön omassa arjessa kuin toisten ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Toimintakykyisyys voidaan ymmärtää myös tietoisuutena omasta itsestään sekä omasta elämänvaiheestaan. Kun tuetaan yksilön mahdollisuuksia oman elämänsä hallintaan, voidaan samalla vahvistaa myös yhteiskunnallista integraatiota ja tätä kautta ehkäistä syrjäytymistä. Tavoitteena on auttaa ihmistä tekemään niitä asioita, joita hänen tulee tehdä ja joita hän on kykenevä tekemään. (Mönkkönen & Nurro & Väisänen 1999, 14-15).

Nuorten parissa työskenneltäessä työntekijät joutuvat usein pohtimaan sitä, miten he saisivat nuoret motivoitumaan olemaan toiminnassa mukana. Keskeistä toiminnan haasteellisuuden kannalta on se, keksitäänkö toiminnat yhdessä nuorten kanssa, eli syntykö toimintakollegiaalisesti. (Mönkkönen & Nurro & Väisänen 1999, 27). Mönkkönen ym. viittaa teoksessaan Matilaiseen, joka on pohtinut nuorten motivointia toimintaan seuraavasti: "Arkinen yksitoikkoinen toiminta voi olla mielekästä, jos toiminta sitoutuu johonkin ja toimijalla itsellään on edes jonkinlainen valinnan mahdollisuus. Merkityksellistä ei ole se, käyttääkö ihminen tuota valinnan mahdollisuuttaan. Tärkeitä on

tietää että mahdollisuus valita on olemassa". Ihmisten passiivisuuteen johtavia syitä on liian usein etsitty henkilöstä itsestään tai ympäristön erityispiirteistä, eikä niinkään itse toiminnasta. Sosiaalipedagogiikan perusajatuksen toteutumisen kannalta on tärkeää, että valmiiden toimintamallien sijasta mahdollisuuksia nuorten tukemiseen etsitään toiminnan haasteista sekä yhteistoiminnasta. (Mönkkönen & Nurro & Väisänen 1999, 28-30). Pyrimme motivoimaan nuoret ryhmätoimintaamme mukaan sillä, että ryhmätoiminnassamme mukana olevilla nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa toimintamme sisältöön suunnitteluvaiheessa ja toteutusvaiheessa.

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Oppinäytetyön lähtökohdat

Toteutimme oppinäytetyön toiminnallisen oppinäytetyön periaatteiden mukaisesti. Hyödynsimme oppinäytetyön vaiheistuksessa Jämsä & Mannisen (2000) kehittämisprosessia, johon sisältyy viisi eri vaihetta. Nämä vaiheet ovat kehittämistarpeen tunnistamis-, ideointi-, luonnostelu-, kehittä-, sekä viimeistelyvaihe. Edellä mainitut vaiheet liittyvät oppinäytetyömme tuotteena syntyneeseen toiminnalliseen kansioon, mutta hyödynsimme Jämsä & Mannisen (2000) kehittämisprosessia myös suunnitellessamme oppinäytetyön toiminnallista osuutta.

Toiminnallisen kansion sisällön suunnittelussa käytimme hyödyksi Kivelä & Lempisen (2010) neljästä eri osa-alueesta koostuvaa kotona tapahtuvan arjenhallinnan mallia. Nämä osa-alueet ovat fyysinen koti eli ympäristön hallinta, kodin ylläpito eli rutiinien hallinta, kodin vuorovaikutus eli suhteiden hallinta, sekä sisäinen koti eli merkitysten hallinta. Keskityimme oppinäytetyössämme näistä osa-alueista erityisesti kodin ylläpitoon sekä rutiinien hallintaan, sillä arjen taidot ovat nuorille tärkeitä ja työpajalla pystytään näitä taitoja harjoittelemaan. Kodin ylläpitoon liittyy teemoina Kivelä & Lempisen (2010) mukaan ajankäyttö, ravinto, raha, työ- ja opiskelu, terveys, hygienia, lepo, arki ja juhla, harrastaminen sekä palveluiden käyttö. Jätimme oppinäytetyöstämme pois näistä teemoista työn- ja opiskelun teeman, sillä työpajan ohjaajilla oli näihin teemoihin liittyen jo ennestään suunniteltuna omat toiminnalliset harjoitteensa. Hyödynsimme toiminnallisen kansion sisällön suunnittelussa lisäksi niitä asioita, joita Mäntylän (2010) mukaan nuoret pitävät arjenhallinnassaan tärkeinä. Näitä asioita ovat nukkuminen, lepääminen, ruoanlaitto, itsestä huolenpito, harrastukset, keittiön puhtaanapito, pyykinpesu, taloudenpito, budjetointi, sekä säännöllinen siivous.

Yhtenä lähtökohtana oppinäytetyössämme on kehittämistoiminta, sillä pyrimme antamaan yhteistyökumppanimme toimineelle työpajalla mahdollisuuden kehittää omaa toimintaansa suunnittelemamme toiminnallisen kansion harjoitteiden avulla. Oppinäytetyömme toiminnallinen osuus mahdollisti toiminnallisen kansion harjoitteiden testaamisen käytännössä, joka puolestaan auttoi meitä arvioimaan harjoitteiden soveltuvuutta työpajaympäristöön ja toiminnassa mukana oleville nuorille. Lisäksi toiminnallisen osuuden ohella pääsimme näyttämään yhteistyötahonamme toimineen työpajan työntekijöille, miten toiminnallisia harjoituksia on tarkoitus toteuttaa käytännössä.

5.2 Tuotteen kehittäminen ja muotoilu

Tavoitteenamme oli tuottaa lipajan käyttöön kansio, joka sisältäisi erilaisia työpajanuorille soveltuvia ja mielekkäitä toiminnallisia harjoituksia, joita lipajan työntekijät voivat jatkossa kehittää omia tarpeitaan vastaavaksi. Pyrimme tekemään kansiosta, sen toiminnallisista harjoituksista, sekä ohjeistuksista heti alusta lähtien mahdollisimman selkeän. Kansion selkeys ja helppokäyttöisyys oli tärkeää säilyttää tuotteen viimeistelyvaiheeseen saakka. Halusimme, että työntekijät voisivat mahdollisimman helposti hyödyntää kansion sisältöä toiminnassaan, sillä tarkoituksenamme oli, että suunnittelemaamme toiminnalliset harjoitukset voitaisiin ottaa lipajalla vakituisen käyttöön.

Valmis tuottemme eli kansio sisältää arjenhallinnan teemoihin liittyviä harjoituksia. Nämä teemat ovat ajankäyttö, ravinto, rahan käyttö, terveys, hygienia, harrastaminen, lepo, palveluiden käyttö sekä juhla. Sisällytimme kansioon myös suunnittelemaamme uuden ryhmän tutustumisharjoituksen, joka toiminnallisia kertoja ohjatessamme osoittautui pidetyksi ja käyttökelpoiseksi. Lisäsimme kansioon myös keskusteluharjoituksen omien voimavarojen käytöstä arjessa, sillä koimme sen aiheena tarpeelliseksi osaksi arjenhallintaa.

Suunnittelimme harjoitukset sosiaalipedagogisten periaatteiden mukaisiksi. Näitä periaatteita ovat toiminnallisuus, dialogisuus, yhteisöllisyys, osallistaminen sekä elämyksellisyys. Kaikki harjoitukset sisältävät yhteiskeskustelua ryhmän kanssa harjoituksien toiminnallisten osuuksien tukena. Yhteisten keskustelujen tarkoituksena on myös tukea dialogisuutta, sekä syventää käsiteltävää teemaa. Osa harjoituksista toteutetaan rastimuotoisena pienryhmätyöskentelynä. Rasteilla mietitään pienessä ryhmässä annettuja tehtäviä. Pienryhmätyöskentelyn tarkoituksena on edistää yhteisöllisyyttä ja rastimuotoinen työskentely tukee myös toiminnallisuutta. Rastityöskentelyä on sisällytetty toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion hygienia- ja harrastusteemoihin.

Liikuntaa ja ravitsemusta käsitteleviin teemoihin on sisällytetty toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä lipajan ulkopuolella toteutettaviin harjoituksiin. Ravinto -teeman toinen harjoitus toteutetaan asioimalla ruokakaupassa yhdessä ryhmän kanssa. Terveys -teeman liikuntaosioon on sisällytetty ohjeistusta siitä, miten ryhmän yhteinen liikuntatuokio olisi toteutettavissa.

Harjoitusten toiminnallisuus toteutuu myös esimerkiksi ajankäytön hallinnan sekä rahankäytön seurannan harjoituksissa. Näissä harjoituksissa on tarkoituksena, että nuoret seuraisivat omaa ajantaito rahankäyttöä myös työpajatoiminnan ulkopuolella eli omalla vapaa-ajallaan. Näissä harjoituksissa lipajalla työskentelevä nuori kirjoittaa muistiin asioita rahan- tai ajankäyttöön liittyen lipajan ulkopuolella, kotiympäristössään. Harjoitusten tueksi suunnittelimme lomakkeet, joita nuoret voivat

hyödyntää harjoituksia tehdessään. Lomakkeet löytyvät liitteinä kansion lopusta. Suurimmassa osassa harjoitusten ohjeistuksissa korostamme, että myös ohjaajat voivat osallistua harjoitusten toteuttamiseen yhdessä ryhmäläisten kanssa. Halusimme tällä ohjeella korostaa kansion harjoitteiden dialogisuutta sekä yhteisöllisyyttä. Ohjeella halusimme myös tuoda esille työntekijän ja asiakkaan välittömän vuorovaikutuksen tärkeyttä harjoitusten onnistumisen kannalta. Ohjaajille tarkoitetuissa neuvoissa korostimme osallistamista siten, että jokaista ryhmäläistä rohkaistaan osallistumaan harjoituksiin omien kykyjensä mukaan, sekä harjoituksia toteutettaessa ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja mielipiteitään.

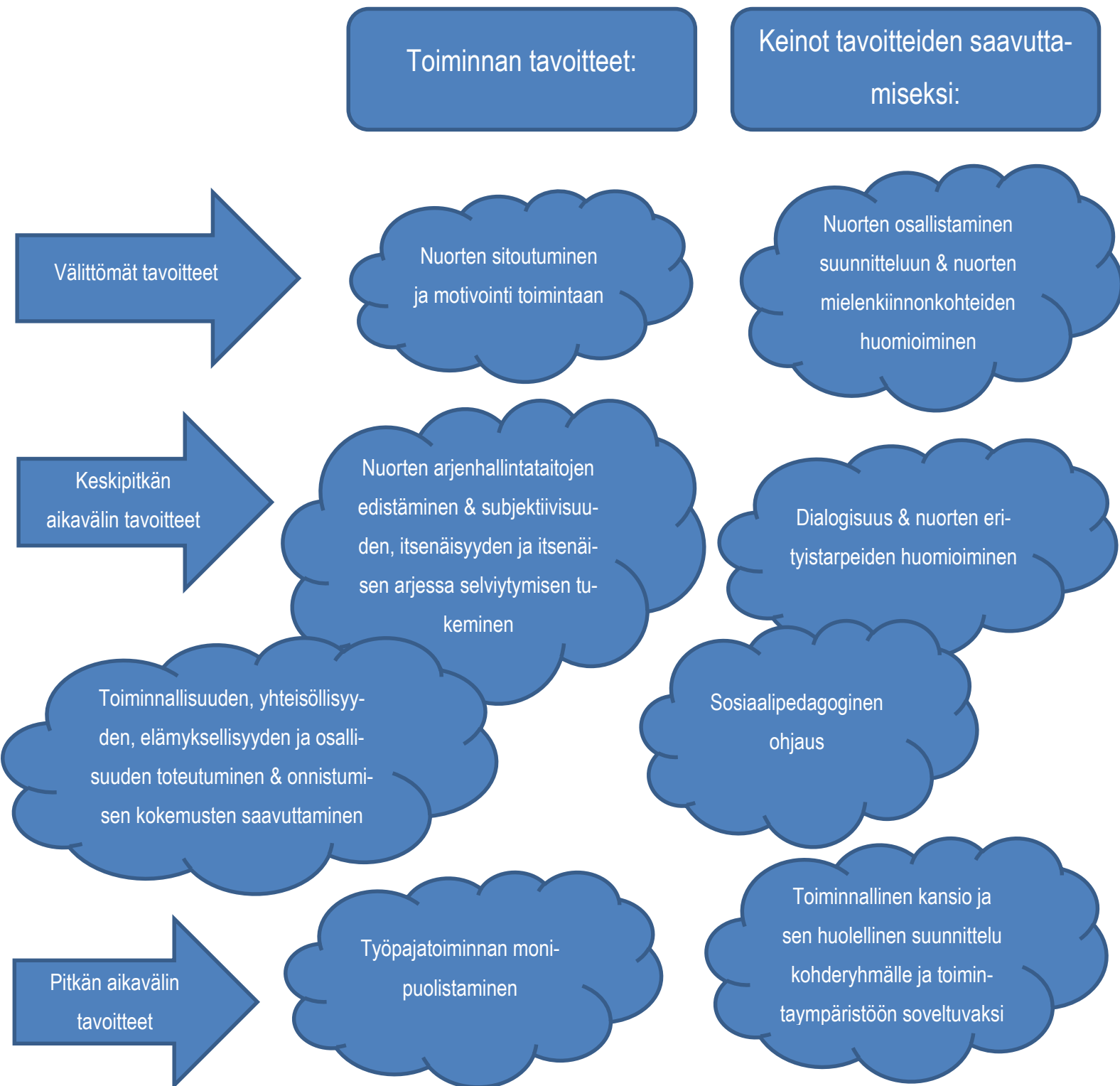
Käytimme kansiossa Arial Narrow -fonttia sen helppolukuisuuden vuoksi. Riviväli kansion teksteissä on 1,5. Kansion pääotsikoinnin jälkeen kirjoitimme kansioon johdannon, jossa kerrotaan työntekijöille lyhyesti kansion käytöstä ja sen teemoista sekä listataan sosiaalipedagogiset periaatteet, joiden mukaan olemme harjoitukset suunnitelleet. Jokainen teema listataan kansiossa erikseen omalla yläotsikollaan. Otsikon jälkeen kuvataan teemaan liittyvä harjoitus ja sen toteutustapa. Harjoituksen kuvauksen jälkeen on listattu neuvoja ohjaajille niistä asioista, joita harjoitusta toteutettaessa kannattaa ottaa huomioon. Korostimme ohjaajille suunnatut ohjeet sinisellä fontilla, jotta ohjeet erottuvat selkeästi kansiota selatessa. Kansion loppuun on koottu liitteet, joita tarvitaan osassa harjoituksia ja niiden toteutusta. Esimerkiksi terveys- teemaan liittyvässä ensimmäisessä harjoituksessa on liitteenä kaksi fiktiivistä tarinaa, jotka löytyvät kansion lopusta. Harjoitusta kuvaavassa ohjeistuksessa olemme aina erikseen maininneet numeroin, mikä liite kuuluu mihinkin harjoitukseen. Valmiin kansion on kuvittanut graafinen suunnittelija Susanna Harjukelo. Kuvitus liitettiin vasta valmiiseen kansioon, jotta kuvittaja voi suoraan sommitella kuvituksen oikeille paikoilleen.

5.3 Toiminnan tavoitteet ja keinot tavoitteiden saavuttamiseksi

Tavoitteenamme oli luoda ryhmätoimintoja, joissa korostuivat sosiaalipedagogiikan mukaisesti toiminnallisuus, dialogisuus, yhteisöllisyys, elämyksellisyys, sekä osallistaminen. Elämyksellisyys on tärkeää, sillä sen kautta oppiminen on mahdollista. Pyrimme luomaan nuorille mahdollisuuden onnistumisen kokemukseen, ja sitä kautta vahvistamaan heidän identiteettiään. Sosiaalipedagogiikan tavoitteiden mukaisesti pyrimme siihen, että ryhmätoiminnat tukisivat asiakkaan subjektiivisuutta, itsenäisyyttä, sekä itsenäistä arjessa selviytymistä. Laatatavoitteenamme oli, että järjestämämme ryhmämuotoiset toimintakerrat vastaisivat asiakkaiden tarpeita ja heidän mielenkiinnon kohteitaan.

Konkreettisen toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion lisäksi järjestimme lipajalla ohjattua toimintaa kahtena eri kertana, jotka perustuivat suunnittelemiimme toiminnallisiin harjoituksiin.

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tavoitteet voidaan jakaa välittömiin, keskipitkän ja pitkän aikavälin tavoitteisiin. Kuviossa 2. olemme havainnollistaneet näitä tavoitteita ja keinoja niiden saavuttamiseksi.



KUVIO 2. Toiminnan tavoitteet ja keinot niiden saavuttamiseksi

Toiminnan **välitön tavoite** on saada toimintaan osallistuvat nuoret sitoutumaan ja motivoitumaan toimintaan. Keinoina tämän tavoitteen saavuttamiseksi käytimme nuorten osallistamista toiminnan suunnitteluun, sekä nuorten mielenkiinnonkohteiden huomioimista ja niiden hyödyntämistä toimintaa suunniteltaessa. Pyrimme tekemään toiminnoista nuorille mahdollisimman mielekkäitä, jotta saimme heidät motivoituneeksi toimintaan mukaan. Tarkoituksenamme oli motivoida nuoria toimintaan mukaan myös osallistamalla heidät ryhmätoimintojen suunnitteluun. Näin pyrimme varmistamaan nuorten mielenkiinnon toiminnallisia harjoituksia kohtaan. Tavoitteenamme oli toteuttaa osallistavaa suunnittelua, jossa mukana olivat lipajan työntekijät, sekä toiminnassa mukana olevat nuoret. Pyrimme huomioimaan toiminnassamme lipajalla olevien nuorten erityispiirteet mahdollisimman hyvin ja kohtaamaan nuoret kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti asiakastyön osaamisen periaatteiden mukaisesti, sekä tutustumaan etukäteen ryhmän ohjaamisen keinoihin sekä muokkaamaan toimintaamme tarpeen vaatiessa ryhmän toiveiden mukaisesti.

Toiminnan **keskipitkän aikavälin tavoitteina** on nuorten arjenhallintataitojen edistäminen, sekä nuorten subjektiivisuuden, itsenäisyyden ja itsenäisen arjessa selviytymisen tukeminen. Näiden tavoitteiden toteutumiseksi pyrimme huomioimaan nuorten erityispiirteet sekä tarpeet mahdollisimman hyvin toiminnan suunnittelu- sekä toteutusvaiheessa. Lisäksi keskipitkän aikavälin tavoitteena on toiminnallisuuden, yhteisöllisyyden, elämyksellisyyden ja osallistamisen toteutuminen, sekä onnistumisen kokemusten saavuttaminen harjoitteiden ohessa. Käytimme opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa sosiaalipedagogisen ohjauksen mallia, jotta nämä tavoitteet olisi keskipitkällä aikavälillä mahdollista saavuttaa. Teimme selkeän roolijaon keskenämme etukäteen, jotta toimintamme käytännössä olisi sujuvaa ja vakuuttavaa. Pyrimme kohtaamaan nuoret kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti olemalla ennakkoluulottomia ja osallistumalla itse toiminnallisiin harjoituksiin ohjauksen ohella. Jotta saavutimme tavoitteemme mahdollisimman hyvin, oli dialogisuuden toteutuminen niin nuorten kuin työpajan työntekijöidenkin kanssa tärkeää. Pyrimme suunnittelemaan toimintamme mahdollisimman perusteellisesti etukäteen mahdollisimman hyvin kyseisille työpajanuorille soveltuvaksi.

Pitkän aikavälin tavoitteena opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa on lipajalla toteutettavan työpajatoiminnan monipuolistaminen toiminnallisen kansion sekä kansion sisällön huolellisen suunnittelun avulla. Tämän tavoitteen toteutuminen riippuu siitä, ottavatko lipajan työntekijät toiminnalliset harjoitukset vakituiseen käyttöön toiminnassaan ja siitä, kuinka hyvin nämä harjoitteet soveltuvat lopulta osaksi heidän toimintaansa.

5.4 Toiminnan kohderyhmä, yhteistyötaho ja ympäristö

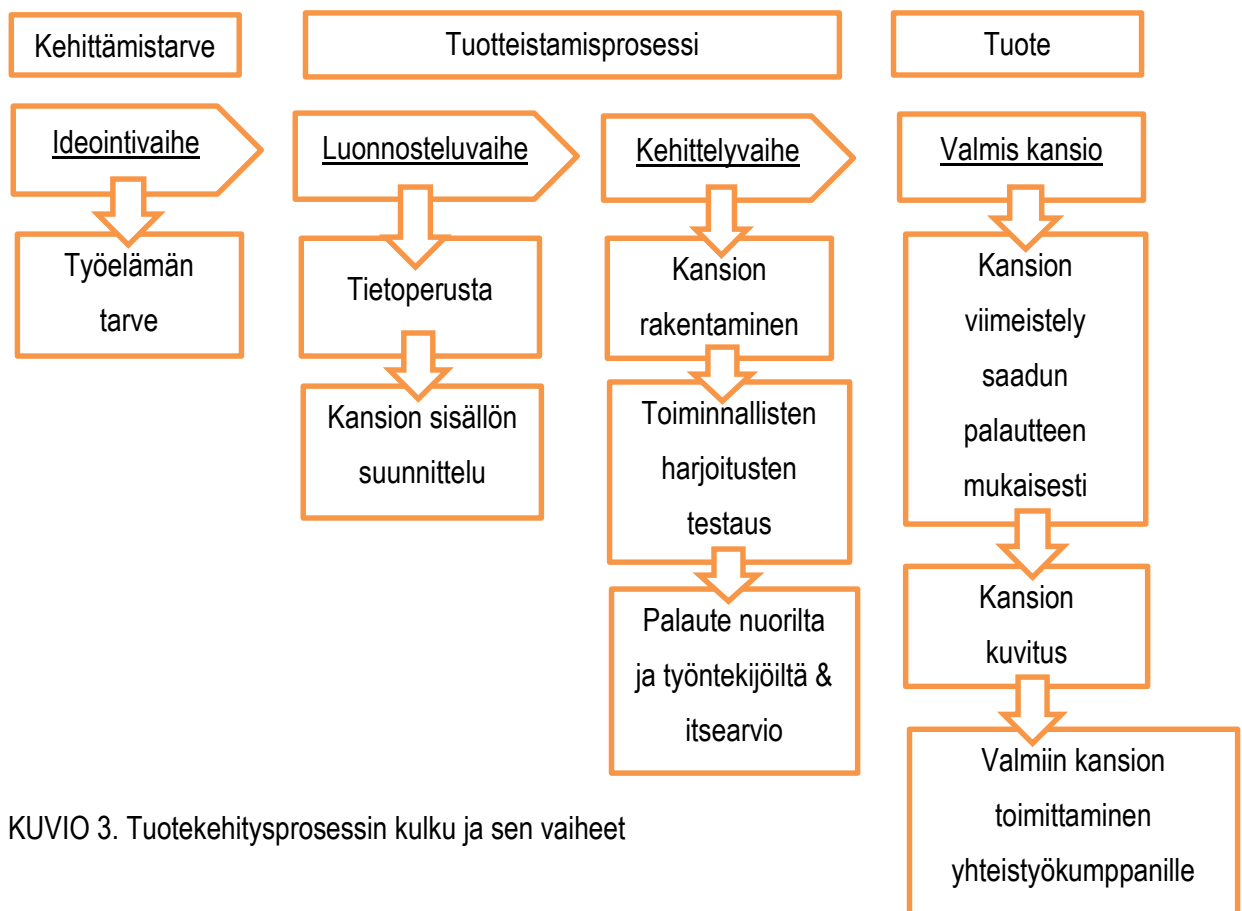
Toimintamme yhteistyötahona toimi lipaja, sekä opinnäytetyömme loppuvaiheessa mukaan liittynyt lissä sijaitseva starttipaja. Kohderyhmänä toiminnassamme olivat lipajan sekä starttipajan toiminnassa mukana olevat nuoret. Työpajatoiminnassa on mukana myös vanhempia ihmisiä, mutta jätimme heidät pois opinnäytetyömme kohderyhmästä, sillä opinnäytetyömme kohdentui nimenomaan nuorten arjenhallintataitojen edistämiseen. Toimintaamme osallistui alkuperäisestä suunnitelmastamme poiketen nuoria myös starttipajalta, jotta saimme riittävästi nuoria mukaan toimintaamme. Toiminnassamme oli mukana molemmilla kerroilla 6-8 nuorta, joiden ikä vaihteli 17-25 – vuoden välillä. Nuoriksi käsitimme kaikki alle 30 -vuotiaat, ja toimintaamme osallistui sekä naisia että miehiä. Ohjaamillamme toimintakerroilla mukaan päässeistä nuorista kuitenkin suurin osa oli miehiä. Pohdimme toiminnallisten kertojen toteutuksen jälkeen sitä, miten nuoret vaikuttivat omalta osaltaan toimintakertojen onnistumiseen. Nuoret lähtivät toimintoihin ja keskusteluihin mukaan aktiivisesti ja innostuneesti. Mielestämme nuorten oma aktiivisuus vaikutti positiivisesti toimintakertojen onnistumiseen ja toteutukseen. Huomasimme, että ryhmän jäsenillä on suuri vaikutus ryhmän toimintakykyyn ja yhteisten toimintojen onnistumiseen. Nuorten asenne uutta toimintaa kohtaan osaltaan rohkaisi myös meitä ja auttoi välittömän vuorovaikutuksen rakentamisessa.

Toimintamme ympäristönä toimi starttipajan omat tilat, joihin kuului oleskelutila sekä keittiötilat. Ryhmätoiminnat oli alun perin tarkoitus toteuttaa lipajan tiloissa, mutta lipajan tilojen muutoksen vuoksi siirsimme toiminnan toteuttamisen starttipajan tiloihin. Haasteena toimintoja suunnitellessa oli se, ettei meillä ollut aikataulusta johtuvista syistä mahdollista tutustua starttipajan tiloihin eikä toimintaan osallistuviin nuoriin etukäteen, joten näimme tilat ja toiminnassa mukana olleet nuoret vasta tullessamme ohjaamaan ensimmäistä toiminnallista kertaa. Olimme kuitenkin saaneet lipajan työntekijöiltä hyvän kuvauksen käytettävissä olevasta tilasta, sekä siitä millaisia toimintaan osallistuvat nuoret ovat. Meillä molemmilla oli myös jo ennestään kokemusta erilaisten nuorten kanssa toimimisesta, joten pystyimme hyödyntämään aikaisempia kokemuksia toiminnassamme ohjaajina. Toimintoja suunnitellessamme huomioimme kohderyhmän ja ympäristön meille aiheuttamat edellytykset sekä rajoitteet. Suunnittelimme toiminnat käytettävissä olevaan tilaan ja toiminnassa mukana olevien nuorten määrään soveltuviksi siinä määrin kun se oli mahdollista. Hyödynsimme suunnitelmamme mukaisesti starttipajan jo valmiiksi käytössä olevia tiloja sekä välineitä, jotta kustannukset jäisivät mahdollisimman pieniksi. Tässä onnistuimme hyvin, sillä meille ei koitunut lainkaan rahallisia kustannuksia käyttämistämme materiaaleista.

Koska starttipajan tilat sekä toiminnassa mukana olleet ohjaajat olivat suurimmalle osalle nuorista jo ennestään tuttuja, olivat ne nuorille turvallinen ympäristö ryhmätoiminnan toteuttamiselle. Toiminnassamme oli kuitenkin mukana myös nuoria, joiden tilanne oli täysin uusi, ja nuoret myös vaihtuivat osittain eri toimintakerroilla. Tämän takia oli tärkeää, että tutustuimme toisiimme molempien toimintakertojen alussa lyhyesti ennen varsinaisen toiminnan aloittamista.

5.5 Prosessin kulku

Uuden tuotteen kehittämisprosessi koostuu kolmesta eri vaiheesta, joita ovat tunnistettu kehittämistarve, tuotteistamisprosessi, sekä tuote. Alla olevassa kuviossa 3. kuvaamme tuotekehityksemme kulkua ja sen vaiheita.



KUVIO 3. Tuotekehitysprosessin kulku ja sen vaiheet

Tuotteistaminen lähtee käyntiin **kehittämistarpeen tunnistamisesta**. (Jämsä & Manninen 2000, 30). Opinnäytetyömme kehittämistarve on lähtöisin lipajan työntekijöiltä, jotka toivoivat toimintansa monipuolistamista toiminnallisten harjoitteiden avulla. Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi sillä, että kävimme lipajalla tutustumassa heidän silloiseen toimintaansa, ja samalla kartoitimme lipajan

työntekijöiden toivomuksia toiminnallisten harjoitteiden suhteen. Lipajan työntekijät antoivat meille esimerkkejä siitä, millaisia harjoitukset voisivat olla. Alun perin toiminnallisten harjoitusten oli tarkoitus kehittää muun muassa nuorten itsetuntoa sekä minäkuvaa, mutta käytännön toteutuksen kannalta tämä olisi ollut liian haastavaa, joten vaihdoimme tavoitteet konkreettisemmiksi ja valitsimme kohteeksi nuorten arjenhallintataitojen edistämisen. Lipajan työntekijät olivat prosessissa mukana jo tuotetta ideoidessamme, sillä yhtenä tavoitteenamme oli osallistavan suunnittelun toteutuminen. Työntekijöiden näkemykset kansion sisällöstä olivat tärkeitä siksi, että toiminnallisista harjoituksista lähtisi muodostumaan jo ideointivaiheesta lähtien mahdollisimman hyvin työpajan tarpeita palvelevia.

Tuotteen **luonnosteluvaihe** käynnistyy sen jälkeen, kun ajatus tuotteen sisällöstä on syntynyt. Tässä vaiheessa on tärkeää pohtia, mitkä tekijät ja näkökohdat ovat ohjaamassa tuotteen suunnittelua sekä sen valmistamista. Tuotteen laatu on turvattu, kun suunniteltavana olevan tuotteen kannalta tärkeät ydinkysymykset on otettu huomioon. Laadukas tuote syntyy, kun otetaan huomioon tuotteen asiasisältö, palveluiden tuottaja, rahoitusvaihtoehdot, asiantuntijatieto, arvot, periaatteet, sekä toimintaympäristö. Edellä mainittujen lisäksi tulee huomioida erilaiset säädökset sekä ohjeet, sidosryhmät, sekä tuotteeseen liittyvä asiakasprofiili. (Jämsä & Manninen 2000, 43). Opinnäytetyömme luonnosteluvaihe käynnistyi tavoitteidemme täsmentämisellä. Luonnosteluvaihetta ohjasi lisäksi sosiaalipedagogiikan mukaisesti ajatus toiminnallisuudesta, yhteisöllisyydestä, elämyksellisyydestä, sekä dialogisuudesta. Tuotteen luonnosteluvaihe alkoi tietoperustan kokoamisella, jolloin pyrimme perehtymään niihin teoreettisiin aiheisiin, jotka ohjaavat tuotteen eli kansion valmistamista. Tietoperustan valmistuttua aloitimme kansion sisällön suunnittelun ja teimme kansioista ensimmäisen luonnoksen, josta pyysimme palautteen lipajan työntekijöiltä.

Luonnosteluvaiheen jälkeen alkaa tuotteen **kehittelyvaihe**. Tämä vaihe etenee niiden ratkaisuvaihtoehtojen, periaatteiden, sekä rajausten mukaisesti, joita luonnosteluvaiheessa on tehty. (Jämsä & Manninen 2000, 54). Työntekijöiltä saamamme palautteen jälkeen tarkoituksenamme oli kehittää kansiota edelleen ja tehdä kansion sisältöön mahdolliset korjaukset saamamme palautteen mukaisesti. Tässä vaiheessa emme kuitenkaan varsinaisia muutoksia kansiioon vielä tehneet, sillä toteuttamamme toiminnot olivat lipajan työntekijöiden mielestä hyviä sellaisinaan. Rakensimme kansion luonnosteluvaiheessa suunnittelemistamme toiminnallisista harjoituksista, ja kansion valmistuttua kävimme lipajalla ohjaamassa nuorille kaksi toiminnallista ryhmäkertaa, joiden sisältö valittiin yhdessä ohjaajien ja toimintaan osallistuvien nuorten kanssa tekemästämme kansioista. Kysyimme nuorilta mielipidettä siitä, mistä osa-alueista he haluavat harjoitteita tehdä. Lipajan

työntekijät kertoivat nuorille etukäteen, mistä osa-alueista harjoitteet ovat, ja nuoret valitsivat ne osa-alueet, jotka heitä kiinnostivat ja joita he halusivat eniten kokeilla. Työntekijät välittivät nuorten toiveet meille, joten valitsimme kaksi harjoitetta nuorten toiveiden mukaan ja yhden harjoitteen työntekijöiden toiveiden mukaan. Näin ollen asiakaslähtöisyys toteutui toimintakertojen suunnittelussa. Ryhmämuotoisten toimintakertojen toteutus tuli lipajan henkilökunnan toiveesta, jotta he näkisivät miten suunnittelemiamme toimintoja toteutetaan käytännössä. Samalla pääsimme testaamaan suunnittelemiemme harjoitteiden soveltuvuutta käytäntöön, ja tekemään kansioon vielä lopulliset muutokset.

Kehittelyvaiheen jälkeen tulee vielä **tuotteen viimeistely**, jossa tuote viimeistellään saadun palautteen sekä koekäytöstä saatujen kokemusten pohjalta. Viimeistelyvaiheessa tuotteen yksityiskohtia voidaan vielä hioa, ja tuotteeseen voidaan vielä laatia käyttö- sekä toteutusohjeita. (Jämsä & Manninen 2000, 81). Ryhmämuotoisten toimintakertojen jälkeen arvioimme kertojen onnistumista kysymällä toimintaan osallistuneiden nuorten sekä ohjaajien mielipiteitä siitä, olivatko kerrat mielenkiintoisia, ja herättivätkö toimintakerrat uusia ajatuksia käsittelemistämme teemoista. Keskustelimme aiheista molempien toimintakertojen jälkeen, ja kirjasimme keskustelussa esille nousseet asiat ylös havainnointipäiväkirjaamme. Kysyimme myös ohjaajien mielipiteitä siitä, vastasivatko suunnittelemamme harjoitukset heidän toiveitaan. Kysyimme kysymyksiä liittyen toiminnan sisältöön, kehitysideoihin, toiminnan mielenkiintoisuuteen, sekä vaikuttavuuteen. Nuorilta kysyimme lisäksi, olivatko he mielestään saaneet osallistua toimintojen suunnitteluun riittävästi, ja mitä mieltä he ovat olleet meidän toiminnastamme. Työntekijöiltä kysyimme kysymyksiä toiminnan sisällöstä ja soveltuvuudesta, kehitysideoista ja meidän toiminnastamme ohjaajina. Pyysimme työntekijöiltä lisäksi kirjallisen kokonaisarvion suunnittelemastamme toiminnallisesta kansioista. Tämän lisäksi pyysimme molemmilta ohjauskerroilta erillisen suullisen palautteen ohjauksemme onnistumisesta. Palautteen saatuaamme teimme kansioon vielä viimeiset muutokset saamiemme palautteiden pohjalta, lisäsimme kansioon käyttö- sekä toteutusohjeita, ja kuvitimme kansion. Tuotteen esteettisellä kokonaisuudella on mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan kiinnostukseen tuotetta kohtaan, sekä asiakkaan sitoutumista tuotteen käyttöön ottamiseen. Esteettinen kokonaisuus luo asiakkaan mieleen positiivisia mielikuvia ja edistää asiakkaan sitoutumista asetettuihin tavoitteisiin pyrkimiseen. (Jämsä & Manninen 2000, 103-104). Edellä mainituista syistä pidimme kansion kuvittamista tärkeänä osana kokonaisuutta. Koska kansio tulee lähinnä lipajan työntekijöiden käyttöön, halusimme pitää tekstin fontin asiallisessa muodossa. Myös kansion ulkoasu on haluttu pitää melko hillittynä, jotta kansio olisi mahdollisimman asiallisen näköinen. Kansiota ei jäsennetty sisällöllisesti, mutta

pyrimme tekemään kansioista selkeän otsikoimalla toiminnalliset harjoitukset aihealueittain. Kuvituksen meille teki graafinen suunnittelija, sillä emme halunneet käyttää kansiossa valmiita kuvia. Saimme suunnittelijan lähipiiristämme, ja tämä olikin hyvä ratkaisu myös budjetin kannalta, sillä tällä tavoin kuvituksesta ei aiheutunut meille lisäkustannuksia. Kansion valmistuttua lähetimme valmiin kansion sähköisenä versiona lipajan työntekijöille, jotta heidän on halutessaan helppo edelleen kehittää kansiotamme jatkossa.

5.6 Ryhmämuotoisten toimintakertojen toteutuminen

Ensimmäisellä toimintakerrallamme toimintaamme sisältyi tutustumisharjoitus, joka osoittautui toimivaksi ja mukaansatempaavaksi. Olimme alun perin suunnitelleet tutustumisharjoituksen ajallisesti lyhyemmäksi, mutta harjoite osoittautui sen verran mielekkääksi, että emme kiirehtineet sen toteuttamisessa. Alun perin ensimmäisen kerran tarkoituksena ei ollut arvioida kuin harrastuksien teemaan liittynyttä toiminnallista harjoitusta, jonka olimme valinneet nuorten toiveet huomioon ottaen. Tutustumisharjoitus osoittautui kuitenkin hyödylliseksi ja niin hyvin toimivaksi palautteen perusteella, että päätimme lisätä kyseisen harjoitteen osaksi kansiotamme. Tämä oli myös lipajan työntekijöiden toive. Nuorilta tuli pienenä lisätoiveena harjoitukseen liittyen, että olisimme järjestäneet tutustumisharjoituksen taustalle musiikkia, jotta tilanne ei olisi ollut kiusallisen hiljainen. Huomioimme tämän toiveen viimeistellessämme toiminnallista kansiota.

Harrastuksien teemaan liittyvää harjoitusta toteuttaessamme saimme nuoret pohtimaan ja keskustelemaan monipuolisesti. Pyrimme siihen, että keskustelussa tulisi esille useita näkökulmia ja nuoret pohtisivat erilaisia vaihtoehtoja oman tilanteensa kannalta. Ohjasimme ja veimme keskustelua välillä aktiivisesti eteenpäin tarkentavien lisäkysymysten avulla. Näin halusimme myös havainnollistaa työntekijöille, millä tavoin lisäkeskustelua voi saada aikaan harjoitusta toteutettaessa. Saimme nuorilta hyvää palautetta siitä, että harjoitus toi esille monipuolisesti erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Osa nuorista kertoi, että heille selkiytyi harjoituksen myötä vahvasti se, mikä itseä oikeasti kiinnostaa harrastusten osalta.

Toisella toimintakerralla käsitelimme ensin hygieniaan liittyviä teemoja rastimuotoisten harjoitusten avulla. Nuoret kokivat harjoituksen mielekkääksi, mutta eivät osanneet palautekeskustelussa sanoa, oliko harjoitteesta heille erityistä hyötyä. Lipajan työntekijät puolestaan kokivat, että harjoitus

olisi hyödyllinen kelle tahansa. Toimintakerran päätteeksi toteutimme rentoutusharjoituksen. Toisen toimintakerran jälkimmäisen harjoituksen toteutuksesta saimme jonkin verran kritiikkiä työntekijöiltä siinä, että aloitimme harjoituksen toteutuksen suoraan ilman johdattelua aiheeseen. Vaikka itse rentoutusharjoituksesta, pidettiin kovasti ja sen kesto koettiin sopivan pituiseksi, olisi ollut hyvä johdatella nuoria lepoa käsittelevään teemaan. Myös keskustelu aiheesta olisi ollut tarpeellinen. Tunnistimme itse myös johdattelun ja keskustelun tarpeellisuuden.

Toimintakerroillamme harjoitusten jälkeen rohkaisimme niin työntekijöitä kuin nuoriakin antamaan meille myös kritiikkiä toiminnastamme. Saimmekin yhdeltä nuorelta kritiikkiä siitä, että toimintaan valitsemamme ja kehittelemämme harjoite oli aika yksinkertainen. Vaikka harjoite kokonaisuudessaan oli kiinnostava, olisimme voineet myös kehittää siitä ehkä vielä toiminnallisemman. Suunnittelemamme harjoitteet ovat kuitenkin sellaisia, että niitä voi halutessaan muokata haluamaansa suuntaan, joten harjoitteista on mahdollista suunnitella erilaisia versioita.

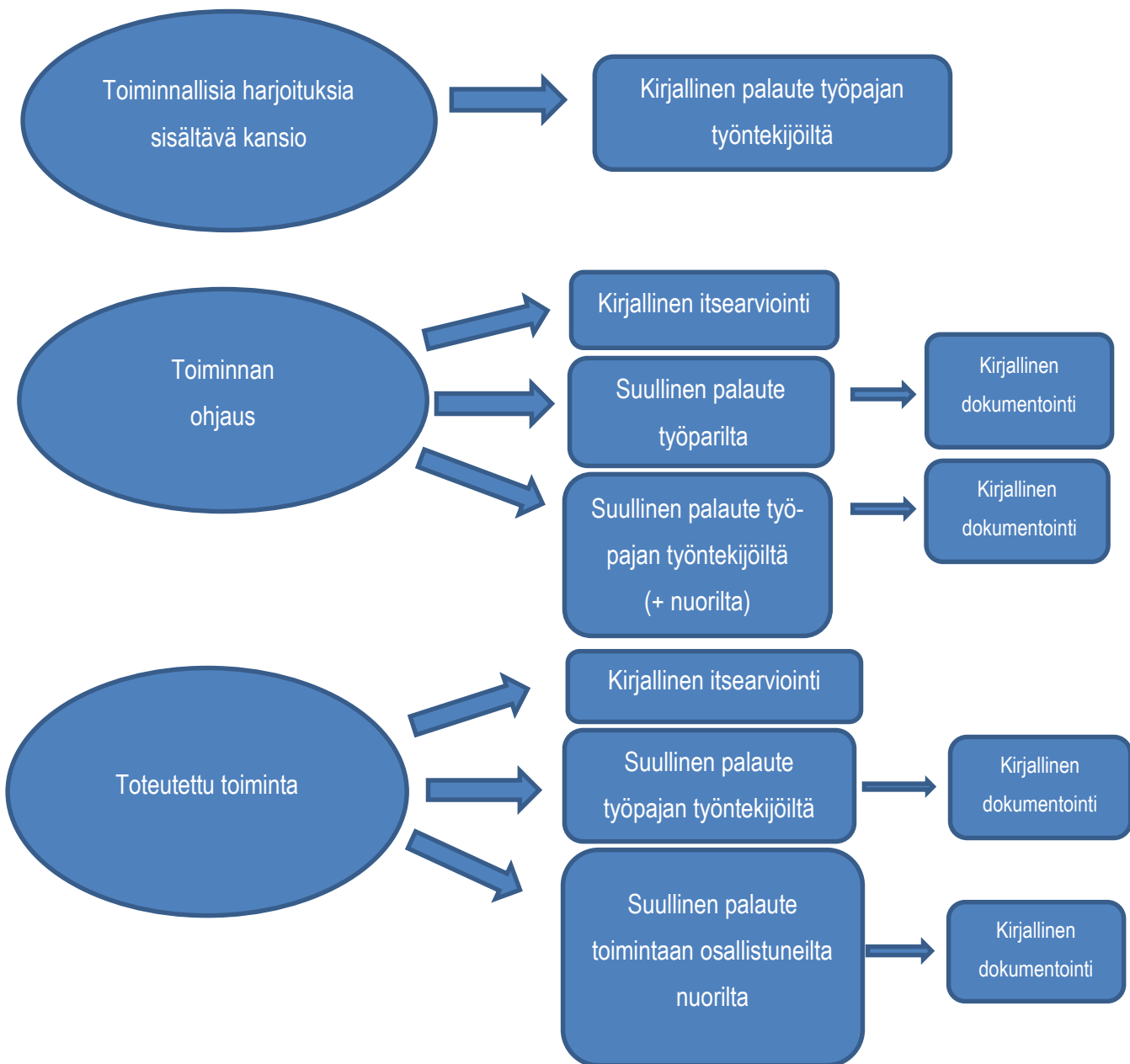
Kopakkalan (2011) mukaan toiminnallisen ryhmän ohjaajan tulisi olla oman persoonallisen tyylinsä omaava, avoin, luottavainen, humoristinen sekä lämmin. Mielestämme edellä mainitut asiat toteutuivat ohjauksessamme, sillä olemme jo luonnostaan avoimia, humoristisia, helposti lähestyttäviä sekä omia persooniamme ryhmää ohjatessamme. Saimme myös toimintaan osallistuneilta nuorilta kiitosta siitä, että olimme ohjaajina rentoja ja siitä, ettei toiminta ollut liian vakavaluontoista. Teimme nuorille jo heti ryhmämuotoisten toimintakertojen alussa selväksi, että harjoitusten tulisi niiden hyödyllisyyden lisäksi olla myös mukavia.

Työntekijöiltä saimme positiivista palautetta ohjaamamme toiminnan etenemisestä. Palautteen mukaan toiminnoillamme oli selkeä alku ja loppu. Toiminnan kiinnostavuus säilyi toimintakerran loppuun asti ja toimintakerrat olivat sopivan lyhytkestoisia, jotta nuoret jaksoivat olla toiminnassa mukana koko toimintakerran ajan. Koska lipajan työntekijät antoivat meille alusta alkaen täyden vastuun toiminnallisen kansion sisällöstä, ei osallistava suunnittelu prosessin alkuvaiheessa toteutunut juuri lainkaan. Suunnittelimme kansion aihesisällön sekä toteutettavat ryhmätoiminnot itse, ja vasta kansion raakaversion valmistuttua lipajan työntekijät sekä toimintaan osallistuvat nuoret osallistettiin prosessiin. Alkuperäisenä tavoitteena oli, että lipaja olisi suunnittelussa enemmän mukana alusta asti, mutta lipajan toiveiden mukaisesti suunnittelimme kansion sisällön ensin valmiiksi, ja osallistimme heidät sitten vasta prosessiin mukaan. Dialogisuuden toteutuminen oli yksi tärkeä tavoitteemme, ja näin jälkeinpäin ajateltuna dialogisuus työpajan työntekijöiden sekä nuorten kanssa painottui lähinnä prosessin alku- ja loppuvaiheeseen. Dialogisuutta olisi voinut toteuttaa enemmän myös prosessin keskivaiheessa.

6 KEHITTÄMISPROSESSIN ARVIINTI

6.1 Arviointiaineiston keruu

Opinnäytetyössämme arvioinnin kohteena olivat toiminnallinen kansio, oma ohjauksemme, sekä toteuttamamme toiminta. Olemme havainnollistaneet kehittämisprosessin arviointiin liittyvää arviointiaineiston keruuta alla olevassa kuviossa 3.



KUVIO 3. Arviointiaineiston keruu

Suunnittelemaamme toiminnallisista harjoituksista koostuvaa kansiota sekä sen sisältöä arvioivat lipajan työntekijät ensin suullisesti ennen toiminnallisten ryhmämuotoisten toimintakertojen toteutumista, ja sen jälkeen vielä kirjallisesti yksityiskohtaisemmin. Työntekijät arvioivat ryhmätoimintojen mielekkyyttä, sekä niiden soveltuvuutta ja tarpeellisuutta heidän toimintaansa ajatellen. Lisäksi he antoivat mahdollisia parannusehdotuksia toimintoihin liittyen. He kertoivat palautteessaan tarkasti, mitkä harjoitteet toimivat ja ovat hyviä sekä käyttökelpoisia sellaisinaan. Lisäksi he antoivat tarkempia ohjeita niiden harjoitteiden kohdalla, joihin he toivoivat muutoksia tai tarkennusta. Muutaman harjoituksen kohdalla työntekijät toivoivat vielä yksityiskohtaisempaa ja konkreettisempaa lähestymistapaa. Kokonaisuudessaan kansio vaikutti kuitenkin työntekijöiden mielestä hyvältä ja toimivalta.

Toimintaamme ohjaajina arvioitiin siten, että teimme kirjallisen itsearvion, pyysimme arvion työpariltamme, sekä lipajan työntekijöiltä. Alun perin oli tarkoitus, etteivät nuoret arvioi toimintaamme ohjaajina, mutta kysyessämme arviota toimintamme sisällöstä, saimme palautetta myös toiminnastamme ohjaajina. Niinpä saimme alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen myös toimintaan osallistuneilta nuorilta arvion toiminnastamme ohjaajina. Itsearvio tehtiin kirjallisena, mutta muut arvioinnit saimme suullisena ja kirjasimme ne itse sanasta sanaan muistiin. Saamamme palaute oli kokonaan positiivista, joten olisimme toivoneet arviointiaineistoon enemmän rakentavaa palautetta siitä, mitä olisimme voineet tehdä ohjaajina vielä paremmin. Arviointiaineisto toimintamme kehittämisestä ohjaajina jäi siinä määrin suppeaksi, ettemme saaneet kehitysideoita toimintaan osallistuneilta.

Toteuttamaamme toimintaa puolestaan arvioi kaikki toiminnassa mukana olleet, eli nuoret sekä lipajan työntekijät. Lisäksi teimme toiminnan toteutumisesta myös itsearvion. Arvioinnin kohteena olivat toimintojen toteuttamisen toimivuus työpajan tiloissa, sekä laatutavoitteen toteutuminen eli se, miten toiminnot vastaavat asiakkaiden tarpeita sekä mielenkiinnon kohteita. Itsearvioinnissa arvioimme lisäksi oman oppimisen tavoitteiden toteutumista. Toiminnan arviointi tapahtui jokaisen toimintakerran päätteeksi suullisesti ryhmässä. Itsearvion sekä arvion työparista teimme myöhemmin kirjallisessa muodossa. Toimintamme arviointi suullisesti ryhmässä molempien toimintakertojen päätteeksi toimi hyvin siinä mielessä, että siten saimme palautteen välittömästi kaikilta toimintaan osallistuneilta. Pidimme arvioinnin saamista itse toimintaan osallistuneilta nuorilta oli kuitenkin siinä mielessä hankalana, että monet olivat kovin vähäpuheisia eivätkä välttämättä kehdanneet

antaa meille parannusehdotuksia. Tulimme opinnäytetyön ohjauskerroilla sekä lipajan työntekijöiden tapaamisessa siihen tulokseen, että palautetta ei välttämättä kannata kerätä kirjallisesti, sillä jos annamme palautelaput nuorille täytettäväksi esimerkiksi seuraavaa kertaa varten, laput voivat helposti jäädä täyttämättä ja laput unohtua palauttaa meille. Päädyimme keräämään palautteen yhteisen keskustelun avulla, jolloin palautteen antaminen oli myös vuorovaikutuksellista, ja lisäksi meillä oli mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä nuorille sekä työntekijöille. Riskinä pidimme tässä keruutavassa sitä, että nuoret eivät välttämättä kasvatustensa uskaltaisi antaa meille kritisoivaa palautetta. Palautekeskusteluissa korostimme nuorille sitä, että myös kritiikki on opinnäytetyömme kannalta tärkeää ja arvokasta, samalla tavalla kuin positiivinenkin palaute. Tällä tavoin pyrimme rohkaisemaan nuoria antamaan meille myös kritiikkiä toiminnastamme tai ohjauksestamme. Halusimme myös palautekeskustelussa tuoda esille nuorten mielipiteiden ja pohdintojen tärkeyttä uutta toimintaa ja kansion sisältöä kehitettäessä. Tällä tavoin pyrimme saamaan toiminnastamme kokonaisuudessaan asiakaslähtöistä ja nuoret mukaan ottavaa.

Opinnäytetyömme toteuttamiseen käytettävissä olleen ajan rajallisuuden vuoksi meidän oli mahdollista testata käytännössä vain muutamia suunnittelemissamme ryhmätoiminnoista, ja testaamatta jääneiden ryhmätoimintojen arviointi jäi hieman vajaaksi käytännön kokeilun puuttumisen vuoksi. Näiden ryhmätoimintojen ohjeistuksessa saattaakin myöhemmin käytännön toteutuksen yhteydessä ilmetä epäkohtia, joita emme ole osanneet huomioida toiminnan suunnitteluvaiheessa. Kansiomme on kuitenkin vain raakaversio, jonka olemme suunnitelleet mahdollisimman toimivaksi saamiemme palautteiden mukaisesti, mutta johon lipajan työntekijöillä on oikeus tehdä jatkossa muutoksia. Mikäli käytettävissämme olisi ollut enemmän aikaa, olisimme voineet kerätä arviointiaineistoa kattavammin kaikista suunnittelemissamme kansion toiminnoista. Tämä arviointi jäi kuitenkin lipajan työntekijöiden ja toimintaan osallistuvien nuorten arviotavaksi heidän toteuttaessaan ryhmätoimintoja.

6.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Päätavoitteitamme opinnäytetyössämme oli nuorten arjenhallintataitojen tukeminen kansiossa kuvattujen toiminnallisten harjoitusten avulla. Tämän tavoitteen toteutumista on vaikea arvioida näin lyhyellä aikavälillä, sillä toiminnallisten harjoitusten todellinen hyöty nuorten arjenhallintataitojen edistämiseksi selviää vasta pidemmällä aikavälillä. Tämän tavoitteen toteutumiseen vaikuttaa jat-

kossa muun muassa se, koetaanko toiminnalliset harjoitukset pidemmällä aikavälillä nuorille hyödyllisiksi ja tarpeellisiksi. Nuorten arjenhallintataitojen edistäminen pelkästään suunnittelemiemme toiminnallisten harjoitusten avulla on melko mahdotonta, joten näin suuren tavoitteen saavuttaminen pelkästään yhden opinnäytetyöprosessin puitteissa on epärealistinen tavoite. Ryhmämuotoisiin toimintakertoihin osallistuneilta nuorilta sekä lipajan henkilökunnalta saamamme palautteen mukaan toiminnallisilla harjoituksilla on kuitenkin mahdollista tukea nuorten arjenhallintataitoja. Täten onnistuimme tässä tavoitteessamme siinä määrin kun se tämän tyyllisen kehittämisprojektin puitteissa on mahdollista. Suunnittelemamme toiminnalliset harjoitukset tarvitsevat kuitenkin rinnalleen muitakin keinoja sekä välineitä, jotta nuorten arjenhallintataitoja olisi mahdollista tukea monipuolisesti työpajalla toteutettavan perinteisen työtoiminnan ohella.

Toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion sisältöön liittyviä tavoitteitamme oli osallistavan suunnittelun toteutuminen, toimintojen soveltuvuus työpajanuorille ja työpajan ympäristöön, sekä toiminnan mielekkyys. Kansion kehittämisessä ja kokoamisessa toteutui asiakaslähtöisyys, sillä pyysimme palautetta ja kehitysehdotuksia lipajan työntekijöiltä ja teimme kansioon parannuksia palautteen pohjalta. Vaikka lipajan työntekijät ja toiminnassa mukana olleet nuoret pääsivät osallistumaan toiminnallisten harjoitusten suunnitteluun, jäi osallistavan suunnittelun toteutuminen suppeammaksi kuin alun perin suunnitelimme. Tähän vaikutti muun muassa se, ettei meillä ollut mahdollista vierailta lipajalla kovin montaa kertaa projektimme aikana pitkän välimatkan takia. Tästä huolimatta onnistuimme mielestämme hyvin suunnittelemaan lipajan ympäristöön ja toimintaan osallistuville nuorille sopivia toiminnallisia harjoituksia. Saamamme palautteen mukaan onnistuimme myös tekemään toiminnallisista harjoituksista nuorille mielekkäitä. Tavoitteenamme oli, että lipaja voisi ottaa suunnittelemamme toiminnallisen kansion vakituisen käyttöön ja muokata sitä omien tarpeidensa mukaisesti. Ainakin työntekijöiltä saamamme arvioinnin mukaan onnistuimme tavoitteessamme, sillä he uskoivat ottavansa suunnittelemamme kansion vakituisen käyttöön toiminnassaan. Kansiossa muodostui selkeästi sellainen kokonaisuus, jota työntekijät kertoivat ehdottomasti käyttävänsä jatkossa. Näin ollen onnistuimme tavoitteessamme kansion toteutuksessa. Varmistimme vielä kansion helpon muokattavuuden lähettämällä työntekijöille kansion sähköisessä, helposti muokattavassa muodossa.

Jaoimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tavoitteet välittömiin tavoitteisiin, keskipitkän aikavälin tavoitteisiin, sekä pitkän aikavälin tavoitteisiin. Välitön tavoite, eli nuorten sitouttaminen ja motivointi toimintaan toteutui hyvin, vaikka nuorten osallistaminen suunnitteluun jäikin suunniteltua vähäisemmäksi. Tämän tavoitteen toteutumisessa auttoi se, että toimintaan osallistuneet nuoret

olivat itse hyvin aloitukykyisiä ja motivoituneita olemaan toiminnassa mukana. Keskipitkän ja pitkän aikavälin tavoitteiden toteutumista on vaikea arvioida, sillä tulokset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä. Keinoina näiden tavoitteiden toteutumiseksi käytimme dialogisuutta, nuorten erityistarpeiden huomioimista, sekä sosiaalista ohjausta. Lisäksi pyrimme suunnittelemaan toiminnallisen kansion huolellisesti kohderyhmälle ja toimintaympäristöön soveltuvaksi. Onnistuimme siis käyttämään niitä keinoja, joilla pyrimme saavuttamaan toimintaan liittyvät pidemmän aikavälin tavoitteet. Jotta nämä tavoitteet toteutuisivat jatkossa, tulee työpajan työntekijöiden sitoutua näihin samoihin keinoihin toiminnasta saatavan hyödyn maksimoimiseksi.

Ryhmämuotoisten toimintakertojen toteuttamisessa onnistuimme mielestämme odotettua paremmin. Haasteita onnistumiselle loi se, ettemme ehtineet tutustua nuoriin tai toiminnan toteutusympäristöön etukäteen. Yhtenä tavoitteenamme oli nuorten motivointi ryhmätoimintoihin osallistumiseen, ja osallistamalla nuoret toimintojen suunnitteluun onnistuimme saamaan suunnittelemistamme harjoitteista juuri kyseisille nuorille tarpeellisia ja riittävän mielekkäitä. Tavoitteenamme oli motivoida nuoria toimintaan mukaan myös osallistamalla heidät ryhmätoimintojen suunnitteluun. Koska aikataulumme oli rajallinen, eivät nuoret päässeet itse ryhmätoimintojen sisältöön etukäteen vaikuttamaan. Osallistimme heidät sen sijaan toimintakertojen toteutuksen suunnitteluun siten, että nuoret saivat itse valita mitä harjoituksia toteutamme toiminnallisilla ryhmäkerroilla. Näin pyrimme varmistamaan nuorten mielenkiinnon toiminnallisia harjoituksia kohtaan.

Saimme kummallakin toiminnallisella kerralla positiivista palautetta siitä, että olimme itse aktiivisesti osallistuneet ohjaamiimme toiminnallisiin harjoituksiin. Lipajan työntekijät kertoivat, että omalla osallistumisellamme välitimme sekä työntekijöille että nuorille sellaista viestiä, että uskomme itse harjoitteidemme toimivuuteen. Onnistuimme luomaan omalla osallistumisellamme myös välitöntä ja innostavaa ilmapiiriä. Havainnollistimme omalla osallistumisellamme myös sitä, miten harjoitteet voidaan käytännössä toteuttaa. Myös toimintaan osallistuneet nuoret antoivat ensimmäisen toimintakerran ohjauksestamme positiivista palautetta, koska olimme itse osallistuneet aktiivisesti harjoitteisiin. Heidän mukaansa harjoitteisiin oli helpompi lähteä mukaan, koska me vaikutimme niistä innostuneilta. Pidimme myös itse luontevana ratkaisuna harjoitteisiin osallistumisen. Saimme itsekin paremman käsityksen harjoitteiden käytännön toimivuudesta kuin jos olisimme vain ohjanneet toimintaa sivusta käsin. Kehotimme nuoria kertomaan, jos ohjauksessamme olisi jotain parantamisen varaa, mutta kummallakaan kerralla emme saaneet nuorilta kritiikkiä ohjaustyylistämme. Emme saaneet kritiikkiä, vaikka esitimme nuorille aiheeseen liittyen tarkentavia kysymyksiä.

Oman arviomme mukaan onnistuimme ohjaamaan nuoria sosiaalipedagogisten käsitysten mukaisesti. Ohjauksemme sekä toiminnalliset harjoitukset olivat toiminnallisuutta korostavia. Pyrimme aktiivisesti toimintakerroillamme osallistamaan kaikki nuoret mukaan toimintaan. Onnistuimme kohtaamaan nuoret kunnioittavasti ja tasa-arvoisesti olemalla ennakkoluulottomia ja osallistamalla itse toiminnallisiin harjoituksiin ohjauksen ohella. Ohjauksemme oli vuorovaikutuksellista sekä välitöntä, ja työntekijöiden antaman palautteen mukaan olimme helposti lähestyttäviä. Omassa arviossamme olimme tyytyväisiä ohjaukseemme nimenomaan siltä osin, että olimme onnistuneet luomaan vuorovaikutuksellisen ja tasa-arvoisen ilmapiirin. Yhteistyömme ohjaustilanteissa toimi hyvin ja toinen täydensi luontevasti toisen ohjausta. Varmuutta ohjaukseemme toi tieto siitä, että yhteistyömme on luontevaa ja että voimme arvioida rakentavasti toisen ohjausta.

Toiminnallisten harjoitusten todellista soveltuvuutta työpajan tiloihin ja työpajanuorille on vaikea arvioida näin lyhyen aika-välin prosessissa, joten siinä onnistuminen selviää vasta pidemmällä aikavälillä. Pääsimme testaamaan muutamien toimintojen soveltuvuutta käytännössä, ja ainakin ne toiminnot soveltuivat hyvin käytettävissä olleisiin tiloihin ja toimintaan osallistuville nuorille. Muiden toimintojen soveltuvuuden arviointi jää työpajan työntekijöiden antaman arvion varaan, joten näiden toimintojen soveltuvuus voidaan todeta vasta myöhemmin toimintoja toteutettaessa. Ei myöskään ole varmaa, soveltuvatko suunnittelemamme toiminnot kaikille työpajanuorille. Kysyimme työpajanuorilta heidän mielipidettään siitä, mitkä suunnittelemamme ryhmätoiminnoista olisivat heille tarpeellisia ja mielekkäitä. Täten onnistuimme saavuttamaan tavoitteen toimintojen mielekkyydestä ja tarpeellisuudesta. Toiminnan mielekkyyden arviointi on kuitenkin haastavaa, sillä vaikka suunnittelemamme toiminnot olivat mielekkäitä toteuttamassamme toiminnassa mukana olleille nuorille, ei ne välttämättä ole mielekkäitä kaikille. Lisäksi toiminnan hyödyllisyyden ja mielekkyyden toteuttaminen yhtä aikaa on haasteellista.

Vaikka suunnittelimme ohjaukserat huolellisesti, vältimme kuitenkin liian pikkutarkkaa suunnittelua ja tiedostimme sen, että ohjaustilanne ei yleensä toteudu juuri sellaisena kuin sen on itse suunnitellut. Koska emme saaneet mahdollisuutta tavata toimintaan osallistuvia nuoria etukäteen, emme olisi pystyneet suunnittelemaan toimintaa ja ohjaustyyliä etukäteen juuri kyseisille nuorille sopiviksi. Ajattelimme kuitenkin, että liiallisella suunnittelulla ja ohjaustilanteen ennakoimisella ohjaustyylimme olisi voinut muuttua jäykemmäksi tai semmoiseksi, että emme voi helposti poiketa suunnitelmasta, jos ohjaustilanne ei mene odotustemme mukaisesti.

7 POHDINTA

7.1 Työpajatoiminnan kehittämistarpeen arviointia

Nuorten työttömyys on yleinen ilmiö nykypäivänä, ja työpajatoiminta onkin yksi vaihtoehto niille nuorille, jotka ovat jääneet vaille opiskelu- tai työpaikkaa. Työpajatoiminnassa on mukana monenlaisia nuoria ja joillekin nuorille varmasti riittääkin pelkästään se, että he pääsevät olemaan mukana työpajatoiminnassa. Työpajatoimintaan osallistuu kuitenkin myös nuoria, joilla on ihan tavallisetkin arjenhallintataidot hukassa, ja nimenomaan tällaisille nuorille on tärkeää, että työpajatoiminnassa harjoitellaan tavallisen työtoiminnan ohella myös arjenhallintataitoja. Nämä nuoret tarvitsevat heidän yksilöllisistä tarpeistaan lähtevää ja kokonaisvaltaisempaa työpajatoimintaa, ja tästä syystä on tärkeää että työpajojen toimintaa kehitetään. Koska työpajatoiminnassa on mukana niin erilaisista lähtökohdista olevia nuoria, pyrimme tekemään harjoitteista mahdollisimman hyvin kaikenlaisille nuorille sopivia. Suunnittelemiemme toiminnallisten harjoitteiden muokattavuus mahdollistaa sen, että kaikki työpajatoiminnassa mukana olevat nuoret voivat osallistua toiminnallisiin harjoituksiin.

Työpajatoiminnassa olevien nuorten lisäksi toimintaamme osallistui myös Starttipajan toiminnassa mukana olevia nuoria. Starttipajalla toiminta keskittyy yksilövalmennukseen sekä nuoren sosiaaliseen vahvistamiseen. Etenkin starttipajan toiminnassa mukana olevilla nuorilla on usein puutteita arjenhallintataidoissaan, ja siksi voisi kuvitella että Starttipajan nuorille arjenhallintataitojen parantamiseen tähtäävät harjoitteet ovat tarpeellisempia kuin työpajatoimintaan osallistuvilla nuorilla. Starttipajan toiminta on kuitenkin vapaamuotoisempaa, eikä sinne ole pakko saapua. Tästä syystä saattaa olla, että juuri ne nuoret jäävät hyötymättä suunnittelemistamme harjoitteista, jotka niitä eniten tarvitsisivat. Toiminnallisten harjoitteiden kiinnostavuus vaikuttaa siihen, ovatko nuoret halukkaita osallistumaan toimintaan. Tämän takia olemme yrittäneet panostaa harjoitteiden mielekkyyteen niiden hyödyllisyyden lisäksi.

Arviomme mukaan lipajan työntekijät olivat hyvin motivoituneita ottamaan kansiomme harjoitukset käyttöönsä lipajan toiminnassa. Myös heidän intonsa näkyi selkeästi ja he ottivat aktiivisesti osaa harjoituksiin. Pohdimme sitä, millainen vaikutus erilaisilla tai eri tavoin motivoituneilla työntekijöillä on harjoitusten onnistumiseen. Iso osa harjoituksistamme perustuu toiminnallisuuteen ja yhteiseen

keskusteluun, joten työntekijöiden täytyisi olla aktiivisesti mukana ohjaamassa ja keskustelemassa harjoituksia toteuttaessa. Olisi siis mielenkiintoista tutkia ja testata harjoitusten toimivuutta monien eri työntekijöiden toteuttamana. Pohdimme, että riskinä saattaisi olla vähemmän aktiivisen tai ujomman työntekijän vaikutus toiminnallisten harjoitteiden onnistumiseen. Toisaalta eri tavoin harjoituksiin suhtautuva työntekijä ei välttämättä vaikuttaisi negatiivisesti harjoituksiin vaan päinvastoin voisi viedä niitä vielä eteenpäin oman kokemuksensa pohjalta.

Opinnäytetyöprosessimme aikana huomasimme myös, että työpajan sekä starttipajan työntekijät ovat kovin kiireisiä jo perus työtoimintaa toteuttaessaan. Meitä jäikin mietityttämään, kuinka nykyiset resurssit vaikuttavat toiminnallisten harjoitteiden käyttöön. Voi olla, että tulevaisuudessa toiminnallisten harjoitteiden toteutus jää esimerkiksi harjoittelijoiden vastuulle, mikäli työpajan vakituisilla työntekijöillä ei riitä aikaa harjoitusten toteuttamiselle. Työpajalla olisi hyvä olla yksi työntekijä, joka keskittyisi nimenomaan työpajanuorten arjenhallintataitojen edistämiseen. Näin varmistettaisiin se, että arjenhallintataitojen harjoittamiselle olisi riittävät resurssit.

Jatkotutkimusmahdollisuuksia pohtiessamme esille nousi tuotteemme, eli toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion vaikuttavuuden ja hyödyllisyyden tutkiminen ja arviointi. Mikäli kansio otetaan säännölliseen käyttöön lipajalla, olisi mielenkiintoista tutkia, huomaavatko työntekijät harjoitusten vaikutusta nuorien arjenhallintataitojen kohentumisessa. Kansion hyötyjen tutkiminen ja arviointi vaatisi pitkäaikaisemman ajanjakson, jolloin olisi mahdollista kerätä työntekijöiden kokemuksia kansion käytöstä. Myös toiminnan kohteena olevan asiakasryhmän, lipajalla käyvien nuorien, kokemuksia ja mielipiteitä täytyisi kerätä, jotta harjoitteiden hyödyllisyyttä voisi arvioida kokonaisvaltaisemmin. Pitkäaikaisemman kansion hyödyntämisen seuraamisella voisi myös arvioida, mitkä harjoitteet ovat säilyneet käyttökelpoisina ja mitä harjoitteita työntekijöiden on mahdollisesti täytynyt muokata käyttöönsä sopivammaksi. Tällä tavoin olisi mahdollista arvioida myös harjoitteiden hyötyä, kun niitä toteutetaan erilaisten ryhmien jäsenten kesken.

Opinnäytetyömme tuotteena valmistunutta toiminnallista kansiota on mahdollista myös jatkossa kehittää. Meidän osuutemme keskittyy vain arjenhallintataitojen harjoittamiseen, mutta kansiota voisi laajentaa lisäämällä sinne esimerkiksi nuorten henkiseen jaksamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen, tai kodin arkiseen ylläpitoon liittyviä harjoitteita. Näin työpajatoimintaa voisi kehittää ja laajentaa entisestään.

7.2 Eettisyys

Opinnäytetyömme vaati toiminnallisten harjoitteiden suunnittelun ja toteutuksen onnistumisen lisäksi monipuolisesti myös sosiaalialan eettisen osaamisen pohtimista. Ryhmiä ohjatesamme meidän tuli ottaa huomioon jokaisen yksilön ainutkertaisuus, emmekä saaneet tehdä yksilöstä oletuksia sen perusteella, millaisessa elämäntilanteessa yksilö sillä hetkellä on. Vaikka työpajatoiminnassa mukana olevista nuorista puhutaan usein negatiiviseen sävyyn, emme halunneet tehdä nuorista ennakko-oletuksia sen perusteella, että he ovat työpajalla työskenteleviä nuoria. Tätä pohtiesamme meidän täytyi olla tarkkoja siitä, että harjoituksia suunnitellessamme emme aliarvioisi nuorten kykyjä tai toimintakykyä. Sosiaalipedagoginen ohjaustyylimme mahdollisti nuorten näkemisen pystyvinä ja osaavina yksilöinä.

Meidän täytyi suunnitella harjoitukset helposti muokattavaan muotoon, sillä lipajalla työskentelevillä nuorilla on kaikilla oma ainutkertainen menneisyytensä ja kokemuksensa, joten harjoituksia täytyy pystyä toteuttamaan monien eri nuorten kanssa. Harjoituksia voi viedä ohjaustilanteessa useampaan suuntaan esimerkiksi yhteisten keskusteluiden yhteydessä ja kaikkien harjoitusten yhteydessä nuorilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksiaan ja mielipiteitään muille. Myös ujompi osallistuja otetaan huomioon harjoituksissa, sillä kaikissa harjoituksissa on myös mahdollisuus keskittyä toiminnallisuuteen, eikä kaikkien tarvitse jakaa mielipiteitään osallistujien kesken, jos se ei tunnu luontevalta. Mielestämme oli eettistä pohtia harjoituksia suunnitellessa sitä, että mahdollisimman moni nuori kokisi olonsa turvalliseksi harjoitusten lomassa. Näin pyrimme myös ehkäisemään sitä, että harjoitukset olisivat muodostuneet yksilönteisiksi. Tuotteen laadun pyrimme valmistamaan pohjaamalla suunnittelemamme ryhmätoiminnat tietoperustaamme ja huomioimalla mahdollisimman hyvin edellä mainitut laadukkaan tuotteen kriteerit.

Pyrkimyksenämme oli myös sosiaalialan eettisen osaamisen mukaisesti huono-osaisuuden ehkäiseminen yksilön näkökulmasta. Keskusteluissamme lipajan työntekijöiden kanssa tuli ilmi heidän huolensa siitä, että osa lipajalla työskentelevistä nuorista on vaarassa syrjäytyä opiskelupaikan puuttumisen tai työttömyyden vuoksi. He kokivat, että parempi hallinta omasta arjesta voisi myös auttaa nuoria saamaan paremmat työnhakuvalmiudet. Ajatusta paremman arjenhallinnan tuomista positiivisista vaikutuksista nuorten elämään pidimme tärkeimpänä eettisenä ohjenuorana koko prosessimme ajan. Pyrimme muovaamaan harjoituksista sellaisia, että ne vaikuttaisivat positiivisesti nuoren arjenhallintaan ja näin ollen ehkäisisivät huono-osaisuutta yksilön näkökulmasta.

Jouduimme pohtimaan eettisyyttä myös toiminnallisten harjoitusten suunnitteluvaiheessa. Harjoitusten tuli olla ihmisarvoa kunnioittavia, eivätkä ne saaneet olla ketään loukkaavia. Etenkin hygienia –aiheen harjoitteita suunniteltaessa eettisyyttä noudattavien harjoitteiden kehittäminen oli haasteellista. Meidän täytyi valita hygieniaa käsitteleviin harjoituksiimme sellainen lähestymistapa, että kukaan nuorista ei kokisi aihetta omaa henkilökohtaista hygieniaa arvostelevaksi. Emme halunneet tuoda nuorille sellaista tunnetta, että mielestämme juuri heillä olisi ongelmia tai haasteita käsiteltävien asioiden kanssa, sillä se olisi voinut laskea osaltaan nuorten motivaatiota harjoituksiin osallistumiseen. Olisimme näin ollen tehneet myös ennako-oletuksia nuorista ja se olisi voinut vaikuttaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen.

Halusimme vielä itse varmistaa, että nuoret tietävät olevansa mukana toiminnallisen opinnäytetyön harjoitusten testaamisessa. Olimme pyytäneet työntekijöitä kertomaan toiminnallisten kertojen tarkoituksesta nuorille etukäteen, mutta tämän lisäksi kerroimme ensimmäisellä toimintakerralla itsestämme ja opinnäytetyömme tarkoituksesta vielä omin sanoin. Tällä tavoin halusimme myös varmistaa, että toimintamme on eettistä ja nuoret tietävät varmasti, missä toiminnassa ovat mukana. Osa nuorista kysyi meiltä ensimmäisellä toiminnallisella kerralla lisää opinnoistamme sekä opinnäytetyöstämme. Pyrimme vastaamaan heille mahdollisimman selkeästi opintojemme rakenteesta sekä opinnäytetyömme tarkoituksesta. Kohderyhmänä olevilla nuorilla oli oikeus eettisten periaatteiden mukaisesti saada tarkkaa tietoa siitä, mitä me ohjaajina olemme ja millaista toimintaa olemme toteuttamassa. Halusimme tällä tavoin luoda mahdollisimman luottamuksellisen ilmapiirin meidän ja nuorten välille. Näin ollen pyrimme varmistamaan vielä sen, että nuoret uskalsivat arvioida toimintaamme kriittisesti ja pyytää tarvittaessa lisää tietoa toiminnastamme.

7.3 Yhteistyö lipajan kanssa

Aloitimme yhteistyön lipajan kanssa jo hyvissä ajoin ennen opinnäytetyömme varsinaista aloitusta. Saimme vapaasti suunnitella toiminnallisen kansiomme sisällön, ja yhteistyötaho luotti osaamisemme. Yhteistyötahon luottamus osaamistamme kohtaan antoi meille mahdollisuuden suunnitella omalla tyylilläämme nuorille soveltuvia ryhmätoimintoja. Yhteistyö lipajan kanssa keskittyi lähinnä prosessin alku- ja loppuvaiheisiin, ja jälkepäin ajateltuna yhteistyötä olisi voinut olla enemmän myös opinnäytetyömme keskivaiheilla. Mietimme myös jälkikäteen sitä, että olisimme voineet olla yhteistyössä yhden tai useamman lipajalla työskentelevän nuoren kanssa jo aivan alkuvaiheessa. Olisi ollut mielenkiintoista saada kuulla nuoren mielipiteitä suunnitteilla olevan tuotteemme

hyödyllisyydestä. Olisimme voineet mahdollisesti haastatella alkuvaiheessa yhtä tai useampaa lipajalla olevaa nuorta ja kysyä heidän mielipiteitään lipajan toiminnasta, siitä, miten yhteistyö kannattaisi heidän mielestään toteuttaa ja myös siitä, missä arjen hallinnan osa-alueissa he mahdollisesti kokevat haasteellisuutta. Tällä tavoin olisimme voineet toteuttaa yhteistyössämme dialogisuutta vielä kokonaisvaltaisemmin. Nuorten haastattelu ei kuitenkaan käynyt mielessämme prosessin alussa, eivätkä toisaalta lipajan työntekijät sitä ehdottaneet. Teimme tästä päätelmiä siitä, että ymmärryksemme kokonaisvaltaisesta yhteistyöstä syveni opinnäytetyöprosessin aikana.

Yhteistyö sujui kuitenkin meidän ja lipajan työntekijöiden välillä mutkattomasti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Sujuvaa yhteistyötä tuki mielestämme se, että olimme molemmin puolin avoimia kommunikoinnissa ja pystyimme yhdessä työntekijöiden kanssa keskustelemaan toiminnan ja tuotteen muutosehdotuksista, toiveista ja haasteista. Kunniotimme työntekijöiden näkemyksiä ja kokemusta työpajatoiminnasta ja toimintaan osallistuvien nuorien tarpeista.

7.4 Oman oppimisen ja oman toiminnan arviointia

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää lipajan toimintaa toiminnallisten harjoitusten avulla. Koska projekti oli kestoltaan niin lyhyt, on vaikea arvioida voidaanko edellä mainittuun tavoitteeseen päästä opinnäytetyömme tuotteena valmistuneen toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion avulla. Ryhmämuotoiset toiminnalliset harjoitukset monipuolistavat työpajan toimintaa, mutta toiminnan kehittämiseksi harjoitusten tulisi olla nuorille aidosti hyödyllisiä. Mikäli resursseja olisi ollut enemmän, olisimme voineet suunnitella erilaisissa tilanteissa oleville nuorille erilaisia harjoituksia. Jouduimme kuitenkin tiukan aikataulun vuoksi suunnittelemaan harjoituksista niin sanotut yleismallit, joiden muokkaus jää tarvittaessa lipajan työntekijöiden vastuulle. Toiminnan kehittämisen sijaan toiminnan monipuolistaminen olisi ollut järkevämpi tavoite, sillä toiminnan kehittäminen pelkän toiminnallisia harjoituksia sisältävän kansion avulla on melko epärealistinen tavoite meidän käytettävissä olevilla resursseilla.

Pohjasimme oman oppimisen tavoitteemme sosiaalialan kompetensseihin. Asiakastyön osaamista meille kertyi toiminnallisten harjoitteiden ohjaamisen kautta. Meidän tuli pyrkiä luomaan vuorovai-
kutus- ja yhteistyösuhde, joka tukee ja rohkaisee nuoria osallistumaan toimintoihin. Meidän täytyi myös ymmärtää nuorten käytettävissä olevat voimavarat heidän sen hetkisissä elämäntilanteis-

saan ja mahdollisesti myös muuttaa toimintatapojamme ja työmenetelmiämme nuorten voimavarojen mukaisiksi. Ryhmän ohjaaminen ja etenkin nuorisoryhmän ohjaaminen opinnäytetyöme puitteissa oli myös yksi asiakasosaamisen tavoitteistamme. Sosiaalialan ohjaustyön sekä asiakastyön menetelmien soveltamista käytännössä opimme perehtymällä nuorten arjenhallintataitoja edistäviin seikkoihin sekä erilaisiin ohjaustyylihin. Pohjasimme ohjaustyyliimme sosiaalipedagogiseen näkökulmaan, joten opimme muokkaamaan ohjauksemme yksilön persoonallista kasvua sekä yhteiskuntaan kiinnittymistä tukevaksi. Opimme myös kehittämään sosiaalipedagogiseen ohjaukseen soveltuvia, ihmisten arjessa tapahtuvia ja vuorovaikutuksen laatua korostavia toiminnallisia harjoituksia. Toiminnallisia harjoituksia ohjatessamme saimme myös arvokasta kokemusta toiminnallisten ryhmien ohjaamisesta sekä toiminnan suunnittelusta. Kehittämisoaamista puolestaan meille kertyi opinnäytetyössämme siten, että opimme tekemään työelämää palvelevaa ohjausmateriaalia ja olemaan mukana kehittämässä sitä. Emme ole olleet aikaisemmin missään virallisessa kehittämistoiminnassa mukana, joten tämä oli meille täysin uusi tilanne ja opimme paljon kehittämistoimintaan liittyvistä asioista.

Opinnäytetyöprosessimme edetessä pohdimme sitä, toteutuuko asiakaslähtöisyys siinä mielessä, että saadaanko toiminnan kohteina olevilta nuorilta tarpeeksi palautetta kansion sisällöstä, eli toiminnallisista harjoitteista. Pohdimme lisäksi muun muassa sitä, ovatko kansion harjoitteet tarpeeksi mielenkiintoisia kohderyhmälle, eli lipajan toimintaan osallistuville nuorille. Esitimme huolestuneita lipajan työntekijöille ja yhteisessä keskustelussa tulimme siihen johtopäätökseen, että kansion harjoitteiden teemat kumpusivat työntekijöiden pitkäaikaisista havainnoista ja siitä, mihin nuorten arjenhallinnan osa-alueisiin ja ongelmakohtiin harjoitteita halutaan kehittää.

Opinnäytetyöprosessin kautta opimme hahmottamaan myös toimivan yhteistyön ja kommunikoinnin vaikutusta työn lopputulokseen. Pidimme huolta siitä, että työntekijöillä oli missä vaiheessa tahansa mahdollisuus antaa meille palautetta toiminnastamme. Rohkaisimme myös toiminnallisilla kerroilla nuoria palautteenantoon. Palautteenannon ja avoimen keskustelun kautta varmistimme, että kansiomme teeman ja harjoitukset ovat varmasti käyttökelpoisia ja ne ovat tarvittaessa muokattavissa vastaamaan ryhmien tarpeita. Opinnäytetyön etenemisprosessin tiimoilta olisimme kuitenkin mielestämme voineet hallita ajankäyttöä paremmin. Vaikka etenkin kehittämämme kansio ja toteuttamamme toiminnalliset osuudet onnistuivat ja pääsimme hyvin tavoitteisiimme niiden osalta, opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan valmistui myöhemmin kuin olimme alun perin suunnitelleet. Riskinä tässä mielestämme oli se, että kiireen tuntu olisi voinut vaikuttaa negatiivisesti itse

tuotteen, eli toiminnallisen kansion laatuun tai toimintakertojen huolelliseen suunnitteluun. Pohdinnoistamme huolimatta aikataulujen muutokset eivät vaikuttaneet negatiivisesti kehittämäämme kansioon. Aikataulujen myöhästymisestä johtuen kuitenkin jouduimme karsimaan toiminnalliset kerrat alun perin suunnitellusta kolmesta kerrasta kahteen kertaan, sillä pääsimme sopimaan kerrasta lipajan työntekijöiden kanssa vasta kevään lopulla. Koska meillä oli vain kaksi kertaa mahdollisuus testata kansion harjoitusten toimivuutta, suunnittelimme kerrat hyvin tarkasti, jotta saisimme kerättyä niistä kaiken mahdollisen hyödyn ja palautteen raporttiamme varten. Näin ollen aikataulumuutokset eivät vaikuttaneet arviomme mukaan toiminnallisten kertojen laatuun.

lipajan kanssa tehdyn yhteistyön ohessa opimme paljon myös työpajatoiminnasta ja työpajojen merkityksestä. Siitä huolimatta, että ensisilmäyksellä työpajan toiminta saattaa näyttää ihan tavalliselta työtoiminnalta, on sillä myös syvempi merkitys varsinkin vailla työ- tai koulupaikkaa olevien nuorten kohdalla. Vaikka sosiaalialan palvelujärjestelmöosaaminen tai yhteiskunnallinen analyysitaito eivät varsinaisesti olleet oman oppimisemme tavoitteita, huomasimme kuitenkin opinnäytetyöprosessimme aikana, että näihin kahteen osa-alueeseen liittyvät asiat ovat vahvasti vaikuttamassa prosessiin. lipajan toiminnassa mukana olevien nuorten tilanteeseen vaikuttavat väistämättä yhteiskunnallinen päätöksenteko, sekä palvelujärjestelmässä tai sen lainsäädännössä tapahtuvat muutokset. Keskusteluissamme lipajan työntekijöiden kanssa nousi esille muun muassa työvoimatoimistossa tapahtuvien muutosten lähes välitön vaikutus nuoriin, jotka halusivat hakeutua työpajoille. Esimerkiksi sillä on suuri vaikutus, kuinka paljon työvoimatoimistosta ohjataan nuoria työpajatoiminnan pariin. Pohdimme myös paljon sitä, kuinka paljon nykyinen työttömyystilanne ja kovat työelämän vaatimukset väistämättä vaikuttavat työpajoilla työskentelevien nuorien mahdollisuuksiin kiinnittyä työelämään ja saada kokemuksen kautta varmuutta. Mietimme sitä, kuinka paljon nuorten toimintaedellytykset muotoutuvat yhteiskunnassa, jossa työelämän kilpailu on kovaa ja työelämään kiinnittymiseen tarvitaan hyvät valmiudet. Nämä seikat tulivat myös nopeasti esille, kun keskustelimme aiheesta lipajan työntekijöiden kanssa. Nämä asiat vaikuttivat myös tuotteemme eli kansion suunnitteluun, sekä toteutukseen. Halusimme kansion harjoituksista sellaisia, jotka omalta osaltaan voisivat tukea nuorten kiinnittymistä yhteiskuntamme jäseniksi. Kansion harjoitukset voisivat parhaimmillaan tuoda nuorelle paremman arjenhallinnan tunteen kautta myös tunteen siitä, että omat vaikutusmahdollisuudet elämään ja ympäröivään yhteiskuntaan paranevat.

LÄHTEET

Dunderfelt, T. 1997. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Porvoo. WSOY.

Hämäläinen, U. & Tuomala, J. Faktaa nuorisotyöttömyydestä. Hakupäivä 3.12.2014.
http://www.vatt.fi/file/policybrief/vatt_policybrief_22013.pdf

Hämäläinen, T. & Palo, S. 2014. Työpajapedagogiikka. Valmennuksen pedagogisia lähtökohtia työpajalla. Helsinki. STAR-OFFSET OY.

lin kunta, 2014. Iipaja. Hakupäivä 10.4.2015. [http://rekry.iipaja](http://rekry.iipaja.fi/iipaja)

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laki työllistymistä edistävästä monialaisesta yhteispalvelusta. 30.12.2014/1369.

Leander, M. & Purontaus, S. Pöyliö, M. Sipilä, K. 2003. Ruokaa & puhtautta. Helsinki. WSOYpro Oy.

Lämsä, A. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä. WS Bookwell Oy.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. WSOYpro Oy.

Mäntylä, T. 2010. Nuorten aikuisten koti, kulutus ja ajankäyttö. Kuluttajaviraston julkaisusarja 3/2010. Helsinki.

Mönkkönen, K., Nurro, M., & Väisänen, R. 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Nuorisolaki. 27.1.2006/72.

Spina, T. & Kytömäki, S. & Muukkonen, M. & Toni, T. 2013. Asiantuntijoilta ammattilaisille. Räpäten ryhmään. Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

Tanskanen, I. & Timonen-Kallio, E. 2010. Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelutyössä. Tampere: Tampereen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Tilastokeskus 2015. Helmikuun työttömyysaste 10,1 prosenttia. Hakupäivä 30.3.2015. http://www.tilastokeskus.fi/til/tyti/2015/02/tyti_2015_02_2015-03-24_tie_001_fi.html

Tilastokeskus 2014. Liitetaulukko 2. Peruskoulun koulupudokkaat lukuvuosina 1999/2000-2012/2013. Hakupäivä 12.1.2015. http://www.stat.fi/til/kkesk/2012/kkesk_2012_2014-03-20_tau_002_fi.html

Työ- ja elinkeinoministeriö 2014. Hakupäivä 16.2.2015. https://www.tem.fi/ajankohtaista/vi-reilla/strategiset_ohjelmat_ja_karkihankkeet/nuorisotakuu

Vakkuri, K. 2005. Vahvista itsetuntoasi. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino oy.

Valtiontalouden tarkastusvirasto 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Hakupäivä 20.5.2014. http://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.pdf

Vilén, M., Leppämäki, P. & Eksrtöm, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki. WS Bookwell Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita.

LIITTEET

LIITE 1 Toiminnallisia harjoituksia sisältävä kansio

ARKI AISOIHINI!

TOIMINNALLISIA HARJOITUKSIA ARJEN HALLINAN TUUEKSI



JOHDANTO

Hei! Käsissänne on uusi, lipajalle kehittelemämme kansio. Kansioon olemme koonneet toiminnallisia harjoitteita, jotka tähtäävät nuorten aikuisten paremman arjen hallinnan oivalluksiin. Kansiosta löydätte vinkkejä ja ohjeita, miten voitte harjoitteita toteuttaa. Harjoitteissa toteutuu parhaimmillaan yhteisöllisyys, elämyksellisyys, dialogisuus, osallistuminen, osallistaminen ja välitön vuorovaikutus. Toivomme, että toteutatte harjoitteita luovuutta ja rohkeutta käyttäen! Harjoitteet voivat toimia myös ponnistuslautana omille ideoillenne. Voitte muokata harjoitteita ryhmän tarpeiden mukaisesti. Tärkeintä on, että osallistatte ja rohkaisette ryhmää toimintoihin, jotka voivat johtaa onnistumisen kokemuksiin ja elämyksiin. Yhdessä tekeminen ja vertaistuki ovat avainasemassa ja luovat turvallisuuden tunnetta harjoitteita toteutettaessa.

Kansiosta löytyvien harjoitteiden teemoina ovat terveys, rahan käyttö, ravinto, ajan käyttö, hygienia, lepo, harrastaminen, palveluiden käyttö ja juhla.

Iloisia ja elämyksellisiä hetkiä kansion harjoitteiden parissa teille toivottaa:

Oulun Seudun Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat

Susanna Haapaniemi & Marianne Haapua

(Kansion kuvitus: Susanna Harjukelo)

UUTEEN RYHMÄÄN TUTUSTUMINEN

Harjoitus: Itsestä kertominen kartongille kerättyjen kuvien avulla

Tähän harjoitukseen tarvitaan laajahko valikoima esimerkiksi aikakauslehdistä leikattuja kuvia, liimaa, isoja kartonkiarkkeja, kyniä. Leikatut kuvat levitetään tasolle, jolta jokainen ryhmäläinen saa tutkia kuvia ja valita niistä semmoisia kuvia, jotka ryhmäläisen mielestä liittyvät jollain tavoin omaan elämään, harrastuksiin, perheeseen, kiinnostuksen kohteisiin, tai persoonallisuuteen. Jokainen osallistuja saa oman kartonkipaperin, jolle kuvat liimataan. Kartongille voi myös kirjoittaa ja piirtää kuvien liimaamisen lisäksi. Harjoituksen lopussa jokainen saa vuorollaan kertoa itsestään kartongin avulla.

Vinkkejä ohjaajille:

- Aikakauslehtien kuvat kannattaa leikata etukäteen lehdistä, sillä muuten tutustumisharjoitus saattaa venyä kovin pitkäksi
- Myös ohjaajat voivat osallistua ryhmäläisten mukana oman kartongin tekoon. Näin ohjaajat näyttävät ryhmäläisille innostavaa esimerkkiä ja ryhmäläiset tutustuvat samalla ohjaajiin
- Jos mahdollista, harjoitus kannattaa pitää kiireettömänä ja jokaiselle tulee antaa mahdollisuus rauhassa kertoa omasta itsestään
- Taustalle voi laittaa musiikkia soimaan, jotta tunnelma kartonkeja kootessa ei käy kiusalliseksi

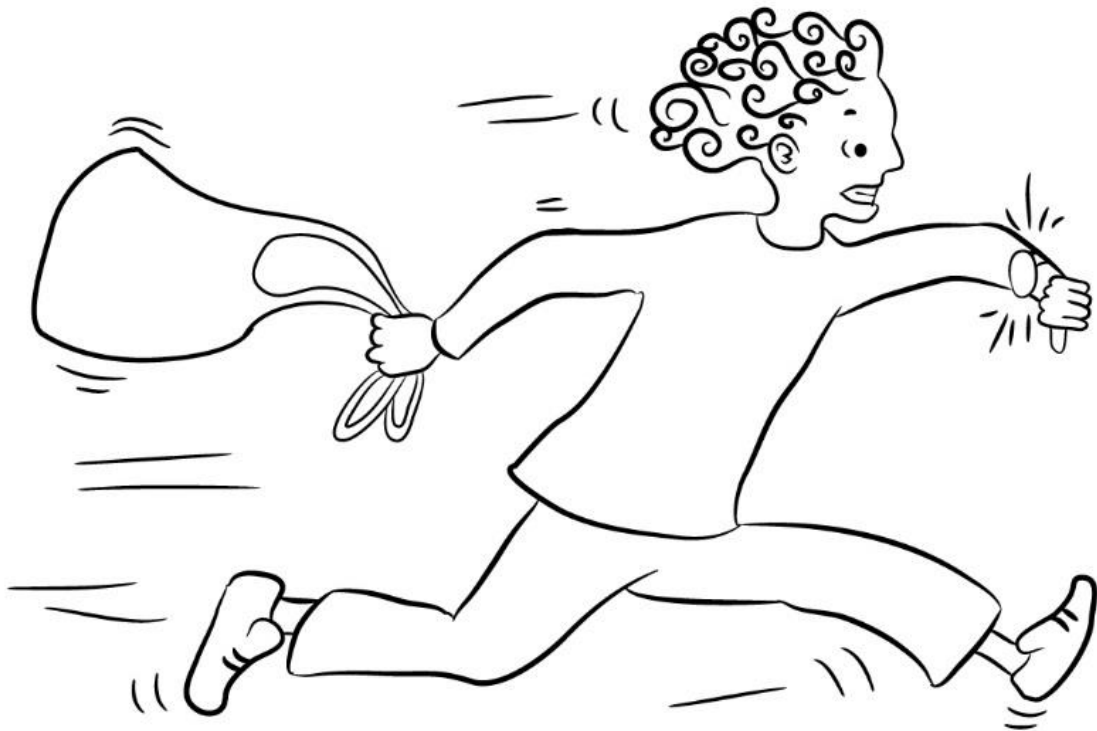
AJAN KÄYTÖN HALLINTA

Ryhmän yhteinen viikko-ohjelma:

Tehkää ryhmälle yhteinen viikko-ohjelma. Tarkoituksena on, että jokainen työpajalainen osallistuu viikko-ohjelman suunnitteluun. Käyttäkää suunnittelussa luovuutta!

Vinkkejä ohjaajille:

- Tarkoituksena on, että viikko-ohjelma olisi mahdollisimman monipuolinen ja ryhmäläisten näköinen
- Voitte halutessanne ottaa viikko-ohjelman pajarne vakituiseen käytäntöön ja sopia jonkun tietyn päivän viikosta, jolloin teette yhdessä seuraavan viikon viikko-ohjelman
- Laittakaa viikko-ohjelma sellaiseen paikkaan, jossa se on kaikkien nähtävillä. Täten kaikki pysyvät tietoisena siitä, mitä viikon kunakin päivänä on ohjelmassa



Harjoitus: Henkilökohtainen ajan hallinta

Jokainen osallistuja pitää henkilökohtaista päiväkirjaa omasta ajan hallinnastaan. Harjoitteen voi tehdä 1-3 päivän aikana, joina tarkastellaan omaa ajan käyttöä. Harjoite lisää tietoisuutta siitä, miten arkena aika käytetään. Harjoite auttaa myös hahmottamaan, jos ihminen on tyytymätön siihen, miten aika vuorokaudessa jakaantuu.

Jokainen ryhmäläinen kirjaa omaan päiväkirjaansa joko liitteistä löytyvän esimerkin (Liite 1) mukaan taulukkomuodossa, tai suullisesti 1-3 päivän ajan omaa ajan käyttöään. Ryhmän kokoontuessa seuraavan kerran tarkastellaan yhdessä päiväkirjoja ja jokainen voi jakaa ajatuksiaan ajankäyttöön liittyen.

Tietopaketti ohjaajille harjoituksen tueksi:

- Ajan käyttöä voi tarkastella jakamalla ajankäyttötavat ihmissuhde-, virkistymis-, ja työajaksi.
- Ihmissuhdeaikana vietetään aikaa perheen, sukulaisten ja ystävien kanssa. Joskus aikaa ihmissuhteille täytyy tietoisesti varata. Ihmissuhdeajan läheisyys ja hyvänolon tuntemukset vaikuttavat positiivisesti yksilön arjen mielekkyyteen.
- Virkistysaikana palautetaan voimia, tehdään miellyttäviä asioita sekä nautitaan aidosti siitä, mitä tehdään. Virkistysaika sijoittuu usein vapaa-ajalle. Virkistysajan ei tarvitse olla yhtäjaksoista, vaan se voi koostua pienemmistä hetkistä.
- Työaikaa on useimmiten aikuisen päivässä eniten, riippuen tietenkin yksilön elämäntilanteesta. Työaikaan kuuluvat myös opiskelu- ja muu työskentelyaika, sekä erilaiset kotityöt.

Harjoitus: Tarkan päiväohjelman suunnittelu

Jokainen ryhmässä miettii tarkasti, mihin kellonaikoihin tekee omat arjen askareensa. Arjen toiminnot sijoitetaan tietyille kellonajoille, jolloin hahmotetaan, mihin aika päivässä kuluu. Kellonajoissa voi kuitenkin olla joustonvaraa, riippuen jokaisen henkilökohtaisista menoista, vuorokausirytmistä tai työajasta (Liite 1.2). Liitteen kellonajat toimivat esimerkkeinä, milloin mikäkin arjen toiminto toteutetaan. Vasemmalla sarakkeella esitellään esimerkit ja oikealle puolelle ryhmäläinen voi merkitä, mihin kellonaikaan hänellä kyseinen toiminto toteutui. Harjoitusta voi toteuttaa esimerkiksi viikon tai kahden viikon jakson ajan päivittäin. Harjoitus voidaan myös tehdä uudelleen esimerkiksi kahden kuukauden päästä, jolloin nähdään, onko ajan käytössä tullut muutoksia.

Vinkkejä ohjaajille:

- Rohkaiskaa ryhmän jäseniä tekemään päiväohjelma rehellisesti juuri sen hetkisen ajan käytön mukaan, jolloin parhaiten hahmottuu, miten aika vuorokaudessa käytetään
- Ryhmän kanssa voi keskustella siitä, mitä parannuksia arjen ajankäyttöön kukakin haluaisi tehdä
- Rohkaiskaa ryhmäläisiä ottamaan pieniä tavoitteita oman ajankäytön parantamiseksi. Pieni muutos voi olla helpompi toteuttaa arjessa kuin yhtäkkinen, suuri muutos. Tavoitteena voi esimerkiksi olla nukkumaanmeno 30 minuuttia aikaisemmin viikon ajan. Viikon jälkeen voidaan yhdessä keskustella, onko tavoite toteutunut ja onko se tuonut muutoksia esimerkiksi jaksamiseen.

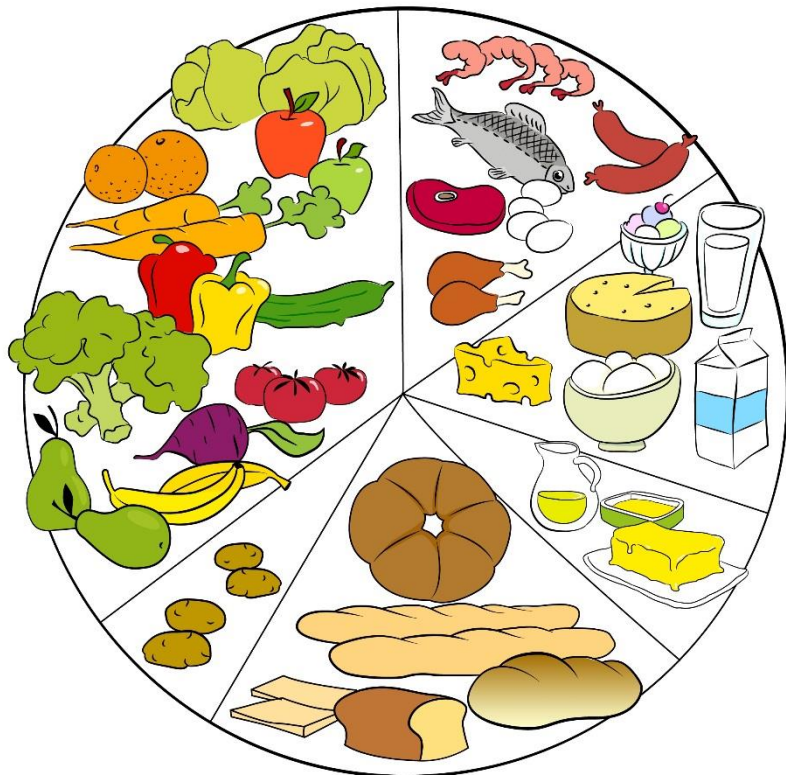
RAVINTO

Harjoitus: Terveellinen ateria

Suunnitelkaa ja toteuttakaa ruokaympyrän mukainen terveellinen ja monipuolinen ateria. Tarkoituksena on, että jokaisella nuorella on oma tehtävänsä ruuanvalmistuksessa. Voitte järjestää myös erilaisia teema-aterioita omien mieltymysten mukaan, ja täten tutustua erilaisiin kulttuureihin tai erikoisruokavalioihin.

Vinkkejä ohjaajille:

- Kannustakaa osallistujia kokeilemaan toteuttamanne ruuan valmistusta myös itsenäisesti kotona
- Voitte halutessanne tulostaa valmistamanne ruuan ohjeet osallistujille kotiin vietäväksi
- Antakaa osallistujille riittävästi ohjausta ja tukea ruuanvalmistuksen aikana, sillä tämä voi auttaa osallistujia saamaan onnistumisen kokemuksia
- Pyrkikää antamaan jokaiselle osallistujalle sopivan haastava tehtävä ruuan valmistuksessa



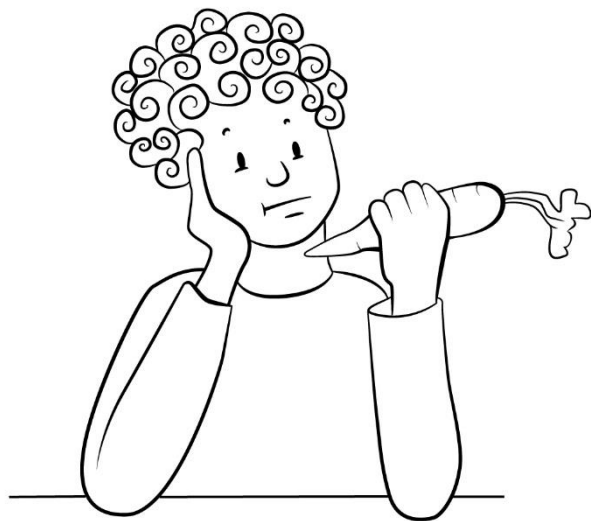
Harjoitus: Kaupassa asioidessa tuotevalintojen tekeminen

Ennakkotehtävä ennen kaupassa asiointia: tutustukaa uusimpiin ravintosuosituksiin yhdessä ryhmän kanssa. Voitte etsiä tietoa esimerkiksi erilaisilta verkkosivuilta. Muistakaa lähdekriftisyys etsiessänne tietoa!

Käykää ryhmän kanssa yhdessä ruokakaupassa. Tutkikaa yhdessä erilaisten ruokatuotteiden ravintosisältöjä. Kiinnittäkää huomiota muun muassa:

- Kuitujen määrään ruoassa, etenkin viljavalmisteeissa
- Suolan määrään
- Lisätyn sokerin määrään valmisruuissa
- Proteiinin määrään erilaisissa lihavalmisteeissa
- Tuotteiden energiapitoisuuksiin

Voitte kiinnittää huomiota myös erilaisten tuotteiden hintoihin ja tehdä hintavertailuja terveellisten vaihtoehtojen ja hieman epäterveellisempien vaihtoehtojen välillä. Jos haluatte yhdistää tätä harjoitusta terveellisen aterian valmistukseen, voitte edellisenä päivänä etsiä ravintotietoa ja tutkia ruokaympyrää. Tämän jälkeen voitte käydä yhdessä kaupassa tekemässä ostokset. Seuraavana päivänä voitte valmistaa terveellisen aterian ostamistanne elintarvikkeista.



RAHAN KÄYTÖN SEURANTA

Harjoitus: Viikkobudjetin teko

Jokainen osallistuja kirjaa viikon ajalta omat menonsa. Viikkobudjetin yhteyteen kirjataan henkilön tulot (viikkosuunnitelmaan lasketaan viikossa käytettävän rahan määrä).

Voitte hyödyntää esimerkiksi alla olevaa taulukkoa harjoituksen teossa:

	Ruoka	Asuminen	Vaatteet	Terveys/hygienia	Puhelin	Liikenne	Harrastukset/vapaa-aika	Lainan hoito	Kodin hankinnat	Muut menot
Päivä 1										
Päivä 2										
Päivä 3										
Päivä 4										
Päivä 5										
Päivä 6										
Päivä 7										

Harjoituksen päätyttyä ohjaaja voi käydä jokaisen osallistujan kanssa henkilökohtaisesti läpi toteutunutta viikkobudjettia.

Voitte keskustella budjetista esimerkiksi seuraavien apukysymysten avulla:

- Minkälaiset olivat viikon menot suhteessa käytettävissä olevan rahan määrään?
- Olisiko jonkun osa-alueen rahankäytössä säästämisen varaa?
- Yllättikö joku tulos taulukossa budjetin tekijää?

Vinkkejä ohjaajille:

- Kannustakaa osallistujia hyödyntämään tekemäänsä budjettia myös jatkossa, ja rohkaiskaa osallistujia tekemään budjettia omassa arjessaan
- Voitte osallistujien niin halutessaan myös vertailla osallistujien tekemiä budjetteja keskenään



TERVEYS

Harjoitus: terveelliset elämäntavat

Jakautukaa kahteen ryhmään. Toinen ryhmä lukee tarinan Raimosta, toinen ryhmä tarinan Nellasta (Liite 2). Ryhmät kirjaavat tarinoista ylös kaikki löytämänsä hyvät/huonot elämäntavat.

Vertailkaa sen jälkeen tarinoita ja keskustelkaa yhdessä tarinoihin pohjaten sekä hyvistä että huonoista elämäntavoista. Voitte keskustella tarinoista yhdessä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Millaisia ajatuksia tarinat herättivät?
- Mitkä elämäntapahtumat ovat voineet mahdollisesti vaikuttaa Raimon nykytilanteeseen ja elämäntapoihin?
- Mitkä asiat mahdollisesti tukevat Nellan päättäväisyyttä pitää huolta itsestään ja kunnostaan?
- Jos voisitte antaa Raimolle yhden neuvon, mikä se olisi? Entä Nellalle?

Vinkkejä ohjaajille:

- Ohjatkaa keskustelua siten, että ei vain listata toisen tarinan huonoja elämäntapoja mustavalkoisesti. Keskustelkaa laajemmin siitä, miten elämäntavat vaikuttavat yksilön arjen mielekkyyteen.

- Ottakaa keskustelun yhdeksi näkökulmaksi yksilön elämäntilanteen vaikutus siihen, millaiset voimavarat yksilöllä on toteuttaa arjessaan terveellisiä elämäntapoja. Pohtikaa esimerkiksi, onko tarpeen yrittää tehdä suurta elämäntapamuutosta, jos ihmisellä on elämässään selviteltävänä paljon asioita, jotka vaikeuttavat arjen sujuvuutta. Tuokaa esille pientenkin muutosten mukanaan tuoma positiivinen vaikutus.

Harjoitus: Keskustelu liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen

Keskustelkaa liikunnan merkitysestä terveyteen. Voitte käyttää keskustelussa apuna seuraavia kysymyksiä:

- Miksi liikkuminen on tärkeää?
- Mitä hyötyä liikunnasta on?
- Miten aloittaa uusi liikuntaharrastus?
- Miten oma elämäntilanne vaikuttaa liikunnan toteuttamiseen?
- Miten ylläpitää liikuntaharrastusta?
- Mikä merkitys hyötyliikunnalla on hyvinvoinnille?

Muita harjoituksia liikunta -teemaan:

- Yhteinen liikuntatuokio (kävelylenkki, kuntopiiri, venyttely tms.)
- Paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin tutustuminen esimerkiksi tutustumalla yhdessä liikuntapaikkojen verkkosivuihin sekä hintoihin
- Omien liikuntatavoitteiden suunnittelu sekä suunnitelma tavoitteiden toteuttamiseksi

Suunnittelussa voi hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

1. Mitkä ovat itselle tärkeät syyt liikkua?
2. Mitkä ovat omat lyhyen ajan liikuntatavoitteet?
3. Mitkä ovat omat pitkän ajan liikuntatavoitteet?
4. Miten pääsen tavoitteisiini?

Viikkosuunnitelmassa otetaan huomioon osallistujan muut arjen menot ja sovitetaan liikunta muuhun arkeen sopivaksi.

Vinkkejä ohjaajille:

- Rohkaiskaa ryhmään osallistuvia keskustelemaan aiheesta, sekä jakamaan kokemuksia ja ajatuksia liikunnasta
- Ottakaa eritasoiset sekä eri tavoin motivoituneet liikkujat huomioon! Ketään ryhmästä ei jätetä yksin liikkumaan tai suoriutumaan liikuntatuokiosta. Tämän vuoksi liikuntatuokion toteutuksessa olisi hyvä olla vähintään kaksi ohjaajaa.
- Osallistukaa myös itse aktiivisesti liikuntatuokioihin sekä ohjaamiinne harjoituksiin ja rohkaissaa ryhmään osallistujia omalla esimerkillänne
- Jos lähdette tutustumaan yhdessä esimerkiksi paikallisiin liikuntamahdollisuuksiin, suunnitelkaa ryhmässä tutustumiskertaa etukäteen. Jos esimerkiksi lähdette tutustumaan kuntosalille, niin miettikää yhdessä, mitä jokainen tarvitsee mukaan, millä tavalla siirrytte tutustumiskohteeseen, ja harjoitellaanko kuntosalilla ryhmänä vai voiko jokainen tutustua harjoitteluun itsenäisesti. Jonkinasteinen etukäteissuunnittelu voi helpottaa joidenkin vähemmän liikkuneiden ryhmäläisten jännitystä tutustumiskertaa kohtaan.

HYGIENIA

Harjoitus: hygieniaarastit

Ohjaajat muodostavat viisi eri rastia ympäri huonetta. Osallistujat jakautuvat ryhmiin ja kiertävät jokaisella rastilla vuorotellen.

Rasti 1:

- Mitä hygienia sinulle merkitsee?
- Mitä päivittäisiä toimintoja teet ylläpitääksesi hygieniaasi?

Rasti 2:

- Tarkastellaan erilaisia kuvia, joiden aiheissa ilmenee puutteellisuutta hygieniassa. Kuvien aiheina voi olla esimerkiksi likaiset hiukset, likaiset kynnen aluset, pesemättömät vaatteet, henkilö joka ei ole käynyt moneen päivään suihkussa. Voitte hyödyntää nettiä kuvien etsinnässä. Tehtävänä on miettiä, miten itse kukin antaisi neuvoja ihmiselle, jolla on vaikeuksia hygienian kanssa.

Rasti 3:

- Millainen ihminen antaa itsestään siistin ja puhtaan vaikutelman? Miten esimerkiksi ihmisen ulkomuoto vaikuttaa siihen, miten häneen suhtaudutaan?

Rasti 4:

- Jos saisit valita autiolle saarelle mukaasi kolme hygieniaan liittyvää tuotetta, mitä ne olisivat ja miksi?

Rasti 5:

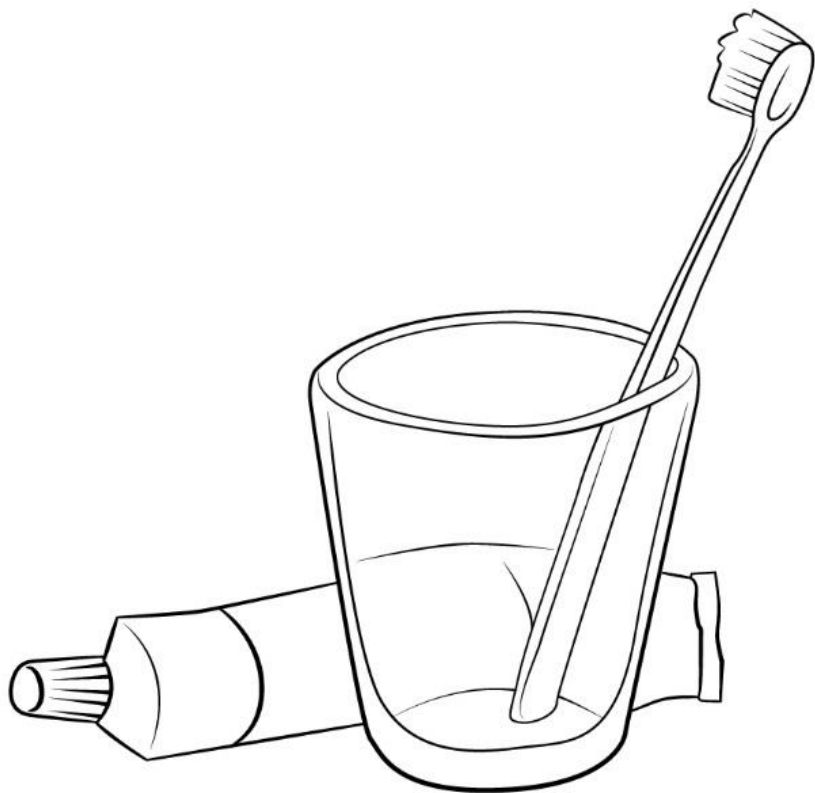
- Kirjoittakaa yhdessä ryhmän kanssa kattava ostoslista ihmiselle, jolla ei ole kotonaan yhtä ainutta hygienia-atarviketta. Voitte valita, kirjoitatteko ostoslistan miehelle vai naiselle.

Lopuksi käydään läpi jokainen rasti yhdessä koko ryhmän kesken ja keskustellaan aiheesta nuorten rastikysymyksiin antamien vastausten avulla.

Vinkkejä ohjaajille:

- Varatkaa harjoituksen toteutukseen riittävästi aikaa ja riittävän iso tila
- Rohkaisskaa osallistujia yhteiseen keskusteluun harjoituksen lopuksi. Ohjaaja voi johdatella keskustelua haluamaansa suuntaan.
- Rastien lopuksi voitte koota paperille yhteenvedon rastien teemoista yhteisen keskustelun pohjalta

Hygienian käsittely voi mahdollisesti aiheena olla arka, joten näkökulma, jossa ryhmäläiset saavat itse miettiä neuvoja hygienian puutteesta kärsivälle voi olla yksi lähestymistapa.



HARRASTAMINEN

Erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin tutustuminen:

Tutustukaa erilaisiin matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksiin tekemällä yhdessä tutustumiskäyntejä erilaisiin harrastusmuotoihin.

Vinkkejä ohjaajille:

- Hyödyntäkää vuodenaikoja mahdollisimman tehokkaasti tutustumalla talvella talvilajeihin, kesällä kesälajeihin ja välikuukausina esimerkiksi erilaisiin sisällä toteutettaviin harrastusmahdollisuuksiin.
- Tutustumisen ohella toteutuu yhdessä tekemisen mukavuus, ja ryhmässä harrastaminen on myös oiva keino kohottaa ryhmän yhteishenkeä!
- Huomioikaa nuorten toiveet suunnitellessanne tutustumiskäyntejä
- Ohjeistakaa nuoria etukäteen pukeutumaan asianmukaisesti kuhunkin harrastusmuotoon.



Harjoitus: motivaatorastit, liikunta

Ohjaajat kirjoittavat etukäteen kartongeille erilaisia liikunnan muotoja. Näitä voivat olla muun muassa kävely, juoksu, joukkuelajit, uinti, kamppailulajit, tanssi, jooga, kiipeily, jumpat, kuntosaliharjoittelu, sekä hyötyliikunta. Ohjaajat asettelevat kartongit eri puolille huonetta. Osallistujat voivat rauhassa kierrellä ympäri huonetta ja tutkia, millaisia erilaisia liikuntamuotoja kartongeilla on. Muutaman minuutin jälkeen osallistuja jää sen rastin kohdalle, mikä liikuntamuoto kiinnostaa häntä kaikista eniten tai mitä hän jo valmiiksi harrastaa.

Seuraavassa vaiheessa tehdään samanlainen kierros, mutta tällä kerralla osallistuja asettuu sen rastin kohdalle, johon kirjoitettu liikuntamuoto tuntuu haastavalta, mutta jonka kokeileminen voisi kiinnostaa osallistujaa. Viimeiseksi osallistujien pyydetään asettumaan sellaisen rastin kohdalle, johon kirjoitettu liikuntamuoto vähiten itseä kiinnostaa. Jokaisen kierroksen välissä osallistujat perustelevat valintansa muille.

Rasteja kiertämällä osallistujat pääsevät pohtimaan omaa kiinnostuneisuuttaan eri lajeja ja liikuntamuotoja kohtaan. Harjoitteen avulla saadaan ryhmään osallistujat myös huomaamaan, kuinka monenlaisia liikuntamuotoja on olemassa.

Vinkkejä ohjaajille:

- Järjestäkää toiminnalle riittävän suuri tila, jossa osallistujilla on tilaa kiertää ympäri huonetta ja tutkia kartongeille kirjoitettuja liikuntamuotoja
- Varatkaa toiminnalle riittävästi aikaa, jotta aikaa jää myös yhteiselle keskustelulle
- Mikäli osallistujista joku harrastaa jo jotain kartongeille kirjoitettua harrastusmuotoa, voi hän kertoa harrastuksestaan muille harjoituksen ohessa
- Saman motivaatorastiharjoituksen voi tehdä myös muista harrastuksista. Kartongeilla voi olla aiheina esimerkiksi taidemaalaaaminen, kirjoittaminen, lukeminen, neulominen, puutöiden tekeminen, kalastus, metsästys, elokuvien katselu. Harrastuksia keksiessä vain mielikuvitus on rajana!

LEPO

Harjoitus: Yhteiskeskustelu levon merkityksestä:

Ohjaajat järjestävät kokoontumistilan rauhalliseksi ja kiireettömäksi. Mahdollisuuksien mukaan lattialle voi tuoda patjoja tai muita pehmeitä alustoja, joilla voi istua keskustelun ajan. Ohjaajat voivat alustaa aihetta keskustelemalla muun muassa seuraavista asioista:

- Kuinka paljon kukin ryhmän jäsen keskimäärin nukkuu yössä, mitkä asiat mahdollisesti häiritsevät unta (esimerkiksi kännykät, tietokone, televisio, arjen huolet, ihmissuhteet), kuinka paljon ryhmän jäsenten mielestä nuori aikuinen tarvitsee unta yössä (aikuisella unentarve 6-9 tuntia yössä, riippuen yksilöstä).
- Jakakaa ryhmän kesken vinkkejä, miten uni on illalla helpompi saada, mitkä keinot kukin kokee toimiviksi.
- Keskustelkaa alkoholin mahdollisesta vaikutuksesta unen laatuun! (Iso alkoholimäärä veressä heikentää unen laatua)
- Keskustelkaa hyvien yöunien vaikutuksesta arjen toimintoihin, mielialaan ja toimintakykyyn. Hyvät yöunet tärkeitä muistin toiminnan, elimistön toiminnan, mielenterveyden kannalta (masennuksen ehkäisy).

Harjoitus: Rentoutus

Menkää ryhmän kanssa rauhalliseen tilaan, jossa on mahdollisuus maata lattialla pehmeällä alustalla. Ohjaaja lukee rentoutustekstin rauhalliseen, tasaiseen tahtiin. Taustalle voi laittaa soimaan rentouttavaa musiikkia. Äänen käytön tulee olla selkeää.

Voitte hyödyntää esimerkiksi alla olevaa rentoutusharjoitusta:

”Etsi itsellesi paikka, jossa sinun on helppo rentoutua hetkeksi ilman häiriötekijöitä. Asetu mukavaan makuuasentoon ja sulje silmäsi. Kuuntele hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa hengitystäsi, huomaa vain sen rytmi. Keskity tarkastelemaan kehosi tuntemuksia kun hengität sisään ja ulos omaan tahtiisi. Keskity hengittämään omaan luonnolliseen tahtiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi. Huomaa, kuinka sisäänhengityksen aikana rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa. Uloshengityksen aikana koko kehosi rentoutuu vähitellen ja painautuu alustaa vasten. Jatka hetken aikaa syvää hengitystä ja palaa vähitellen luonnolliseen ja kevyeen hengitykseen. Kuuntele kehosi tuntemuksia juuri nyt. Jos kehossasi tuntuu jossain osassa kylmyyttä tai lämpöä, rentoutta tai jännitystä, niin huomioi vain se, älä yritä arvostella tai muuttaa tuntemuksiasi. Anna itsesi rauhoittua juuri tähän hetkeen.

Siirrä ajatuksesi siihen, miten kehosi lepää koko painollaan alustalla. Tunne, kuinka painavilta jalkateräsi ja nilkkasi tuntuvat. Anna niiden painon laskeutua alustaan, pohkeita myöten. Polvesi, reitesisi ja pakarasi rentoutuvat ja painuvat myös raskaina alustaa vasten. Tunne lantiosi paino alustaa vasten.

Vatsasi ja rintakehäsi muuttuvat rennommiksi ja raskaammiksi joka kerta, kun hengität ulos. Myös selkäsi painautuu alustaa vasten pehmeänä ja painavana. Niskasi ja hartiasi rentoutuvat ja sulavat kohti alustaa. Tunne, kuinka olkavartesi painavat ja painon tunne leviää alemmas käsivarsiisi. Ranteesi pehmenevät ja tunnet, kuinka kämmenesi ja sormesi lepäävät alustaa vasten.

Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenevät. Pääsi painautuu koko painollaan alustaa vasten. Anna otsasi ja leukasi rentoutua täysin. Anna kielesi rentoutua suusi sisällä, luovu sen jännityksestä. Anna kasvojesi levätä. Painon myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksen tunteesta.

Kiinnitä huomiota niihin kehosi osiin, jotka koskettavat alustaa. Mitkä kehosi kohdat ovat täysin ilmassa? Kuinka erilaisilta nämä kohdat tuntuvat? Ala hiljalleen ja rauhallisesti liikutella sormiasi ja varpaitasi. Kasvata liikettä pikku hiljaa ja liikuta käsiäsi ja jalkojasi. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle.

Hetken päästä voit avalla silmiäsi. Herättele kehoasi kevyin ojennuksin ja haukotuksin. Hakeudu kaikessa rauhassa istuma-asentoon ja siitä takaisin seisomaan. Huomaa olosi kehossasi nyt. Kiitä itseäsi tästä harjoituksesta.”

Vinkkejä ohjaajille:

- Harjoituksen tarkoituksena on kehon ja mielen kokonaisvaltainen rentoutuminen.
- Järjestäkää harjoitusta varten rauhallinen ja riittävän iso tila, jossa osallistujilla on mahdollisuus mennä makuulle. Pyrkikää järjestämään jokaiselle osallistujalle pehmeä alusta (matto tms. käy myös, mikäli jumppa-alustoja ei ole saatavilla)
- Harjoitus on helpompi toteuttaa, jos nuoret kuuntelevat rentoutusharjoituksen ohjaajan lukemana harjoitusta toteuttaessaan
- Pyrkikää motivoimaan nuoret harjoitukseen niin, että jokainen ottaa harjoituksen tosissaan ja keskittyy siihen

PALVELUIDEN KÄYTTÖ

Harjoitus: Sähköinen asiointi

Harjoitelkaa nuorten kanssa ohjaajan avulla esimerkiksi Kelan tai työvoimatoimiston sähköistä asiointia ja hakemusten täyttöö.

Voitte hyödyntää esimerkiksi seuraavia linkkejä:

<http://www.kela.fi/asiointi>

<https://asiointi.mol.fi/omaasiointi/?kieli=fi>

Vinkkejä ohjaajille:

- Pohtikaa kunkin nuoren kohdalla henkilökohtaisesti, minkälaisen sähköisen asiointin harjoittelu olisi kunkin nuoren kohdalla tarpeellista.
- Huomioikaa jokaisen nuoren atk-taidot ohjauksessanne, toiset tarvitsevat ohjausta enemmän kuin toiset
- Harjoituksen tarkoitus on, että nuoret hyötyisivät harjoituksesta mahdollisimman paljon käytännön elämässä!
- Voitte tehdä harjoituksen ohella myös valmiiksi täytetyn mallipohjan jokaiselle kotiin vietäväksi.

JUHLA

Yhteinen juhlien vietto:

Viettäköö yhteisiä juhlapäyhiä työpajalla kuhunkin teemaan sopivalla tavalla. Alla on esimerkkejä juhlista, joita voisitte viettää yhdessä:

Isänpäivä, Itsenäisyyspäivä, Jouluj, Laskiainen, Pääsiäinen, Uusivuosi, Vappu, Ystävänpäivä, Äitienpäivä.

Keskustelkaa juhlinnan yhteydessä, mikä merkitys juhalla kullekin osallistujille on ja miksi juhlaa ylipäätään vietetään.

Vinkkejä ohjaajille:

- Osallistakaa nuoria mahdollisimman paljon juhlan suunnitteluun
- Juhlien vieton on tarkoitus olla mukavaa yhdessä tekemistä ja vaihtelua tavalliseen arkeen, joten panostakaa siihen että kaikilla olisi mukavaa ja juhlat olisivat osallistujiansa näköiset



Harjoitus: Omien juhlien suunnittelu

Miettikää ja muistelkaa ryhmän kesken erilaisia juhlia tai tilaisuuksia, jotka ovat jääneet mieleen tai joista on hyviä muistoja. Keskustelkaa aiheesta ja jakakaa yhdessä kokemuksianne.

Jakakaa sen jälkeen jokaiselle ryhmäläiselle paperia, kartonkia sekä kyniä. Tehtävänä on suunnitella itselle mieleiset juhlat, jotka voisi todellisuudessakin harkita järjestävänsä.

Osallistujat voivat pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

- Mikä olisi juhlieni teema?
- Keitä haluaisin kutsua vieraiksi juhliini?
- Miten kutsuisin vieraani juhliin? (kutsukorteilla, Facebook -viestillä, soittamalla tms.)
- Mitä tarjoaisin vieraileni? (ruokaa, juomaa, leivonnaisia tms.)
- Miten pukeutuisin juhliin?
- Millaista ohjelmaa juhliessani olisi?
- Mikä olisi juhlieni budjetti? (kuinka paljon rahaa voin käyttää juhlien järjestämiseen)

Jokainen osallistuja kirjoittaa ajatuksiaan paperille. Harjoitusta voi elävöittää esimerkiksi käyttämällä välineinä keitto- ja leivontakirjoja, tai leivonta-aiheisia aikakauslehtiä.

Ohjaajat voivat rohkaista osallistujia hyödyntämään keitto- ja leivontakirjoja juhliensa tarjoilun suunnitteluun. Harjoituksen lopuksi jokainen saa kertoa suunnittelemistaan juhlista muille. Aiheesta voidaan keskustella lisää esimerkiksi seuraavien lisäkysymysten avulla:

- Päätyikö kukaan valitsemaan juhliinsa teemaa, joka ei ole järjestäjälle ennestään tuttu?
- Päätyikö kukaan valitsemaan sellaista tarjoiltavaa juhliinsa, jota ei ole ennen kokeillut leipoa tai kokata?

Vinkkejä ohjaajille:

- Tämän harjoitteen tarkoitus on olla kevyempi ja tätä harjoitetta ohjatessa luovuus ja huumori ovat eduksi!
- Rohkaiskaa osallistujia kysymään neuvoja niin ohjaajilta kuin toisilta ryhmäläisiltäkin. Jakakaa ideoita keskenänne harjotusta tehdessänne!
- Haastakaa osallistujia suunnittelemaan juhlien ruokatarjoiluihin ruokia, joita he eivät ole ennen tarjoilleet tai tehneet. Osallistuja, joka ei ole ennen paljoa leiponut tai kokannut, voisi esimerkiksi harkita jonkin helpon ruoan leipomista tai kokkaamista. Kokeneempi osallistuja puolestaan voisi harkita jonkin haastavamman ruuan leipomista tai kokkaamista.
- Ohjaajat voivat itsekkin osallistua harjoitukseen suunnittelemalla omat juhlansa. Ohjaajien innostava esimerkki voi rohkaista ryhmäläisiä käyttämään luovuuttaan.
- Harjoitetta tehdessä ei tarvitse pitää kiirettä!

OMAT VOIMAVARAT ARJEN HALLINNAN TUKENA

Harjoitus: keskustelu ryhmän kanssa, ajatuskartta. Harjoituksen kesto noin 45-60min.

Keskustelkaa ryhmän kanssa yleisesti asioista, jotka antavat voimia arkeen. Samoin keskustelkaa tekijöistä, jotka saattavat vaikeuttaa arkea. Ohjatkaa ryhmäläisiä miettimään, mitkä tekijät omassa persoonallisuudessa tai henkilökohtaisissa ominaisuuksissa vaikuttavat arjen kulkuun. Vastaavasti miettikää, mitkä elinympäristöstä tai yhteiskunnan olosuhteista tulevat tekijät vaikuttavat arjen kulkuun.

Jokainen ryhmäläinen voi koota itselle kartongille ajatuskarttaa tekijöistä, jotka vaikuttavat hänen arkeensa. Kartalle kerätään niin arjen sujuvuuteen positiivisesti kuin negatiivisestikin vaikuttavia tekijöitä. Lopuksi jokainen voi esitellä karttaansa muille ryhmäläisille. Jos ryhmäläiset löytävät ajatuskartoistaan useammalta samoja tekijöitä, jotka vaikeuttavat arjen sujumista, voidaan innostavana lopputehtävänä miettiä jokin arkea helpottava tekijä, joka auttaa ratkaisemaan vaikeuttavan tekijän vaikutuksia.

Vinkkejä ohjaajille:

- Tämä harjoitus toimii parhaiten sellaisessa ryhmässä, jonka jäsenet ovat jo valmiiksi ainakin jonkin verran tuttuja toisilleen ja luottamusta ryhmän jäsenten välille on ehtinyt muodostua.
- Harjoituksen tarkoituksena ei ole kritisoida esimerkiksi kenenkään persoonallisuuden piirteitä, vaan pikemminkin tuoda esille oman asenteen vaikutuksia arjen sujuvuuteen.
- Myös ohjaajat voivat tehdä oman ajatuskarttansa, näyttäen ryhmäläisille rohkaisevaa esimerkkiä.
- Harjoitus antaa parhaimmillaan osallistujille uusia näkökulmia siihen, miten moni asia vaikuttaa heidän arkeensa. Tietoisuus omista vaikutusmahdollisuuksista laajenee.
- Tätä harjoitusta toteutettaessa ilmenee hyvin ryhmän vertaistuen positiivinen vaikutus ryhmäläisiin

Tietopaketti ohjaajille harjoituksen tueksi:

- Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat jaksamaan arjessa ja jotka vaikuttavat arjen mielekkyyteen.
- Voimavarat voivat olla joko henkilökohtaisista ominaisuuksista tai persoonallisuuden piirteistä riippuvaisia. Ympäristökijät vaikuttavat myös yksilön voimavaroihin.
- Voimavarojen käyttöön vaikuttaa yksilön usko omiin kykyihin sekä oman elämän vaikutusmahdollisuuksiin. Voimavarojen käyttö korostuu etenkin ongelmallisissa tilanteissa ja elämäntapahtumissa.
- Persoonallisiin ominaisuuksiin liittyviä voimavaroja ovat muun muassa itsetunto, arvojärjestelmä, seksuaalisuus, hallinnan tunne ja yksilön uskomusjärjestelmä.
- Sosiaalinen verkosto, työ ja muilta ihmisiltä saatu tuki ovat ympäristöstä riippuvaisia voimavaroja.
- Arjessa selviytymistä ja arjen mielekkyyttä tukevat muun muassa kyky toiminnallisuuteen, tunteiden ilmaisuun ja kyky ottaa vastaan apua ja tukea.

KANSION LIITTEET:

Liite 1: Henkilökohtaisen ajan hallinnan seuranta

Ihmissuhdeaika (Perheen, sukulaisten, ystävien kanssa vietetty aika)	Miten aika toteutui?

Virkistymisaika (Vapaa-aika, harrastusaika)	Miten aika toteutui?

Työaika (opiskeluaika, työskentelyaika)	Miten aika toteutui?

Ihmissuhdeaikaa yhteensä tunteina ja minuutteina	
Virkistymisaikaa yhteensä tunteina ja minuutteina	
Työaikaa yhteensä tunteina ja minuutteina	

Oletko tyytyväinen nykyiseen ajan käyttöösi?	Mitä muutoksia haluaisit tehdä ajan käyttöösi?

Liite 1.2.

Klo 6-8 herääminen, aamupala, aamutoimet, työ- tai koulumatka	
Klo 8-12 työ- tai opiskeluaika, työpaja-aika	
Klo 12-13 lounastauko	
Klo 13-16 työ- tai opiskeluaika, työpaja-aika, matka kotiin, päivällinen	
Klo 16:30-20 vapaa-aika, harrastusaika	
Klo 20-22 iltapala, iltatoimet (peseytyminen), valmistautuminen seuraavaan päivään	
Klo 22:30-07 nukkuminen, lepoaika	

TARINA 1:

Olen Raimo, 56 vuotta. Jäin leskeksi viisi vuotta sitten, ja olen työkyvyttömyyseläkkeellä. Päiväni kuluvat lähinnä kotona istuen ja erilaisia uhkapelejä pelaillen. Rahat kuluvat yleensä saman tien kun tilille tulevatkin. Luottotietonikin olen tainnut menettää hölmöyksissäni, mutta onneksi on olemassa noita erilaisia pikavippifirmoja joilta saan pelirahat lainaan. Tupakkaa olen polttanut miltei koko ikäni, ja tällä hetkellä sitä kuluu reilu aski päivässä. Onhan tuo alkoholikin arjessani mukana miltei päivittäin, olutta tulee juotua ja joskus jotain vahvempaakin. Viinahuuruissa on tullut joskus myös rähinöityä ryyppyporukassa. Väkivaltainen en ole, mutta alkoholi saa monesti vereni kiehumaan. Ruokavalioni koostuu lähinnä valmisruuista ja eineksistä, kun ei sitä vaimoa ole enää minulle kokkaamassa. Nuorempana olin kova urheilemaan, mutta nykyään urheilu rajoittuu lähinnä koiran käyttämiseen lähimmällä lyhtypylväällä. Nukkuminenkin on jäänyt viime vuosina vähemmälle, kun tuo yksin nukkuminen on niin kovin kurjaa. Unilääkkeistä on apua pahimpaan väsymykseen, vaikka myönnän että joskus niitä tulee otettua jopa yliannostus. Vakituista kumppania minulla ei ole, mutta kyllähän noita naisia tässä useampi pyörii kuvioissa. Iän myötä minulle on puhjennut diabetes, ja verenpaineikin on ollut viime vuosina koholla. On minulla onneksi lääkkeit niihin, kun vain muistaisin ja viitsisin ne ottaa säännöllisesti. Hampaitanikin on viime aikoina vihlonut kovasti, mutta hammaslääkəriin en kyllä mene ennen kun hampaat tippuvat suusta! Alan olemaan jo sen verran vanha mies, että turhapa sitä omasta terveydestä on enää näillä vuosilla huolehtia.

TARINA 2:

Hei! Olen Nella, 36-vuotias toimistotyöntekijä. Koska teen päivittäin istumatyötä, olen päättänyt, että haluan urheilla istumisen vastapainoksi. Aloitin kuntosaliharjoittelun viime vuoden lokakuussa. Treenaan kuntosalilla kolme kertaa viikossa. Käyn myös päivittäin töideni jälkeen ulkoilemassa 9-vuotiaan poikani kanssa. Olen tupakoinut nuorempana, mutta lopetin sen parikymppisenä. Koska olen taipuvainen tekemään liikaa töitä, yritän vapaa-ajallani rentoutua parhaani mukaan. Vietän aikaa poikani ja mieheni kanssa, käymme yhdessä muun muassa uimassa ja hoidamme arkiset askareet mahdollisimman pitkälti yhdessä. Välillä minua harmittaa, kun jään ylitöihin enkä ehdi viettää niin paljon aikaa perheeni kanssa kuin haluaisin. Olen kuitenkin iloinen, että viikonloppuisin saan aikaa perheeni kanssa. Minulla ei ole mitään pysyvää sairautta, mutta selkäni on aina välillä kipeä niin paljosta istumisesta. Käyn joskus hierojalla ja fysioterapeutilla selkäni vuoksi, mutta parhaiten selkäkipuihini auttaa liikunta ja kuntoilu. Joskus työstressi meinaa uuvuttaa. Työpaikallani on kuitenkin hyvä yhteishenki ja olemme oppineet jakamaan työtehtäviä tasaisesti. Elämäntapani ovat muutenkin suhteellisen terveelliset. Pysin käyttämään ruoanlaitossa mahdollisimman paljon kasviksia, tummaa riisiä ja pastaa ja lihassa suosin vähärasvaisia vaihtoehtoja. Haluan huolehtia sekä omasta että perheeni kuitujen ja vitamiinien riittävästä saannista. Sallin itselleni kuitenkin muutaman kerran viikossa pienen herkutteluhetken. Töissä syön silloin tällöin kahvin kanssa suklaapatukan. Viikonloppuna syömme myös jonkin verran herkkuja ja juomme mieheni kanssa pari lasillista punaviiniä. Harrastan liikunnan lisäksi taidemaalauksia ja neulomista. Pidämme ystäväni kanssa vähintään kerran kuukaudessa elokuvaillan, jolloin katsomme yhteisesti valitun elokuvan.